باذوق مردوں اور باوقار خواتین کے لئے جسے بچے بھی پڑھ سکتے ہیں۔

66

ماہنامہ عبقری لاہور ®

دسمبر 2011ء بمطابق محرم الحرام 1432ہجری

گھر بھر کی جسمانی بیماریوں، ذہنی الجھنوں اور روحانی مسائل کا حل۔

- ☆ متوازن غذا سے لاثانی حسن حاصل کیجئے
- ☆ مجھ پر وار کر کے میرا سب کچھ برباد کر دیا
- ☆ ویران مسجد کی خدمت سے ترقی اور کمال
- ☆ عینک توڑ مچھلی کا سوپ' آزمانے کے بعد
- ☆ دو انمول خزانے جنات بھی پڑھتے ہیں
- ☆ عورت کے چہرے پر بال اچھے لگے
- ☆ بچے کی ذہنی استعداد میں اضافہ کیجئے
- ☆ دائمی قبض اور بواسیر کا فریدی ٹوٹکہ
- ☆ ٹینشن سے نجات اور مسخرہ جانور
- ☆ کاروباری رکاوٹ کا انوکھا وظیفہ
- ☆ باجرہ کے دانے میں جوانی کا راز
- ☆ روزانہ غیب سے رقم ملنے کا عمل

گھریلو پُرامن زندگی اور میاں بیوی میں خوشیوں کے راز اس کتاب میں

انشاءاللہ
حضرت حکیم صاحب کا کلینک / درس شیڈول
تاریخ اور مقام کیلئے اندرونی صفحات ملاحظہ فرمائیں

عَبْقَرِيٍّ حِسَانٍ ﴿۷۶﴾ فَبِاَيِّ اٰلَآءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبٰنِ ﴿۷۷﴾ القرآن

بیاد: حضرت خواجہ سید محمد عبداللہ ہجویری عبقری مجذوبؒ، جناب حکیم محمد رمضان چغتائیؒ

زیر سرپرستی: شیخ الحدیث حضرت مولانا محمد عبیداللہ المفتی مدظلہ، حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی مدظلہ (پھلت)

شمارہ نمبر 6 | جلد نمبر 6 | نومبر 2011ء بمطابق محرم الحرام 1433 ہجری

فرقہ واریت اور سیاسی تعصبات سے پاک

(ایڈیٹر) حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی (پی ایچ ڈی امریکہ)

مشاورت: حکیم محمد خالد محمود چغتائی، تجمل الٰہی شمسی، میاں محمد طارق، امتیاز حیدر اعوان

قیمت فی شمارہ 30 روپے | اندرون ملک سالانہ 360 روپے، بیرون ملک سالانہ 60 امریکی ڈالر

فہرست مضامین

ماہنامہ عبقری اب جیل میں بھی

عبقری ٹرسٹ زندگی کے مختلف شعبہ ہائے جات میں شب و روز خدمت خلق میں مصروف عمل ہے۔ اب اس شعبے کو مزید وسعت دیتے ہوئے جیل کے قیدیوں کی اصلاح، تربیت اور ان کی جسمانی اور روحانی صحت کیلئے ماہنامہ عبقری مختلف جیلوں میں بالکل مفت پہنچایا جائے گا۔ امید ہے قارئین اور مخیّر حضرات عبقری ٹرسٹ کے معاون بنیں گے۔ بہتر مشورہ یا انتظامی طور پر معاونت کرنے والے بھی ضرور رابطہ کریں۔

فالتو کتابیں رسالے صدقہ جاریہ بنیں

اگر آپ کے پاس کتابیں نئی یا پرانی کسی بھی موضوع یا کسی بھی عنوان کی ہوں یا رسائل ڈائجسٹ میگزین وغیرہ اور آپ چاہتے ہوں کہ وہ صدقہ جاریہ کیلئے استعمال ہوں مزید وہ رسائل و کتابیں محفوظ ہوں یا پھر یہ رسائل و کتب آپ کے پاس زائد ہوں تو دونوں صورتوں میں ایڈیٹر ماہنامہ عبقری کو ہدیے کی نیت سے ارسال کریں وہ محفوظ ہو جائینگے اور افادہ عام کیلئے استعمال ہوں گے۔ آپ صرف اطلاع کریں منگوانے کا انتظام ہم خود کرینگے یا پھر آپ از راہ کرم ارسال فرما دیں۔ نوٹ: درسی اور نصابی کتب ارسال نہ کریں۔

ضروری اطلاع: حکیم صاحب سے ملاقات کیلئے آنے سے پہلے فون نمبر 042-37552384,37597605,37586453 پر وقت لیکر آئیں۔ حکیم صاحب صرف (پیر، منگل، بدھ، جمعرات) کو ملاقات کرتے ہیں۔ موسم سرما میں کلینک کے اوقات 2 بجے اور موسم گرما میں 3 بجے شروع ہوتے ہیں۔

... ز ...الے حضرات سے معذرت ہے۔ بحث سے گریز کریں۔

... شیڈول تمام ملاقاتیوں کیلئے ہے۔

بغیر وقت لیے ...

وقت پر نہ آنے والے حضرات کی باری ...

ایجنسی ہولڈر اپنی مہر لگائیں / ہدیہ دینے کے لیے اپنا نام لکھیں / زر سالانہ ختم ہونے کی اطلاع

عبقری ٹرسٹ کے ذریعے مستحقین کی امداد

رجسٹریشن نمبر: RP/6237/L/S/10/1534

عبقری جہاں روحانی جسمانی شعبوں کے ذریعے عالم انسانیت کے دکھی لوگوں کی خدمت کا کام سرانجام دے رہا ہے وہاں سالہا سال سے عبقری لوگوں کی دفتر تک پہنچائی ہوئی اشیاء مثلاً پرانے کپڑے، برتن، جوتے، فرنیچر، رضائیاں، کمبل اور اس کے علاوہ گھریلو استعمال کی تمام اشیاء غریب نادار اور مستحق لوگوں تک پہنچا رہا ہے۔ اپنی استعمال شدہ پرانی اشیاء کو ناکارہ سمجھ کر ضائع نہ کیجئے یقیناً یہ کسی مستحق کی خوشیوں کا سامان ہے۔ دوسرے شہروں کے لوگ ٹرک یا ٹرین کے ذریعے عبقری کے دفتر بھیج کر بلٹی کرادیں شکریہ!

(رقم بھیجنے والے وضاحت کریں کہ زکوۃ ہے یا صدقہ)

خط و کتابت کا پتہ: "عبقری" مرکز روحانیت وامن 78/3 قرطبہ چوک ... عبقری اسٹریٹ مزنگ چونگی لاہور

042-37...

نقشہ: مزنگ چونگی (قرطبہ چوک نزد عابد مارکیٹ) گوگا نیلام گھر سابقہ یونائیٹڈ بیکری کیساتھ عبقری سٹریٹ کے آخر میں عبقری کا دفتر ہے۔ موبائل: 0322-4688313 Website:www.ubqari.org

نزد گوگا نیلام گھر سابقہ ...

دعا آپ کی' آمین فرشتوں کی

حضرت عبداللہ رضی اللہ عنہٗ روایت کرتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا: جو شخص کسی مصیبت زدہ کو تسلی دیتا ہے تو اسے اس مصیبت زدہ جیسا ثواب ملتا ہے۔(ترمذی)
حضرت ابودرداء رضی اللہ عنہٗ فرماتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ ارشاد فرماتے ہیں: ''مسلمان کی دعا اپنے مسلمان بھائی کیلئے پیٹھ پیچھے قبول ہوتی ہے۔ دعا کرنے والے کے سر کی جانب ایک فرشتہ مقرر ہے جب بھی یہ دعا کرنے والا اپنے بھائی کیلئے بھلائی کی دعا کرتا ہے تو اس پر وہ فرشتہ آمین کہتا ہے اور (دعا کرنے والے سے) کہتا ہے اللہ تعالیٰ تمہیں بھی اس جیسی بھلائی دے جو تم نے اپنے بھائی کیلئے مانگی ہے۔(مسلم)
حضرت خالد بن عبداللہ قُسری رحمۃ اللہ علیہ اپنے والد سے اور وہ اپنے دادا سے نقل کرتے ہیں کہ ان سے رسول اللہ ﷺ نے دریافت فرمایا: کیا تم کو جنت پسند ہے یعنی کیا تم جنت میں جانا پسند کرتے ہو؟ میں نے عرض کیا: جی ہاں! ارشاد فرمایا: اپنے بھائی کیلئے وہی پسند کرو جو اپنے لیے پسند کرتے ہو۔(مسند احمد)
حضرت عمران بن حصین رضی اللہ عنہما روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: جس شخص کا کسی دوسرے شخص پر کوئی حق (قرضہ وغیرہ) ہو اور وہ اس مقروض کو ادا کرنے کیلئے دیر تک مہلت دے دے تو اس کو ہر دن کے بدلہ صدقہ کا ثواب ملے گا۔(مسند احمد)
حضرت کعب بن مالک رضی اللہ عنہٗ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: جو شخص کسی بیمار کی عیادت کیلئے جاتا ہے وہ رحمت میں غوطہ لگاتا ہے اور جب (بیمار پرسی کیلئے) اس کے پاس بیٹھتا ہے تو رحمت میں ٹھہر جاتا ہے۔(مسند احمد)

جو میں نے دیکھا' سنا اور سوچا — حال دل — ایڈیٹر کے قلم سے

قارئین! میں کشمیر کی پہاڑیوں کی طرف گیا ہوا تھا کسی کو اطلاع نہیں تھی لیکن حیرت مجھے اس بات کی ہوئی کہ اس جگہ عبقری کو پڑھنے والے بھی مل گئے۔ حالانکہ وہ دیہات تھا۔ بہت سے لوگ اکٹھے ہوگئے' ایک شخص نے مجھے اپنا تجربہ و مشاہدہ بتایا کہنے لگے ہمارے ہاں مرغیاں رات کو درختوں پر چڑھ کر بیٹھ جاتی ہیں اور بالکل محفوظ ہوتی ہیں۔ صبح اتر کے دانہ دنکا چن کر پھر درختوں پر چڑھ جاتی ہیں لیکن ایک نظر ایسی ہے جو انہیں درختوں سے اتر کر صاحب نظر کے قدموں میں آنے پر مجبور کردیتی ہے۔
میں حیرت سے بول پڑا' پوچھا وہ نظر کس کی ہے؟ جو شخص مجھے یہ مشاہدہ سنا رہے تھے وہ دراصل عبقری کے پرانے قاری تھے۔ انہیں پتہ چلا کہ عبقری کے ایڈیٹر ہماری بستی میں آئے ہوئے ہیں تو سب کام چھوڑ کر مجھے ملنے آئے خوش ہوئے' بہت مسرور ہوئے' مجھے کہنے لگے یہ نظریں بھیڑیئے کی ہیں' بھیڑیئے کی نظروں میں یہ تاثیر ہے کہ وہ رات کے اندھیرے میں نکلتا ہے اور درختوں پر نظر ڈالتا ہے اور جب محسوس کرتا ہے کہ مرغی ہے اور درخت پر بیٹھی ہے اس کی طرف اپنی شکاری نظریں گاڑھ کر دیکھتا ہے اور جب اس کی نظریں مرغی پر جاتی ہیں تو مرغی وہاں سے اڑتی ہے اور بھیڑیئے کے قدموں میں آ کر گرتی ہے اور بھیڑیا اسے شکار کرلیتا ہے۔
قارئین! یہ چھوٹی سی بات میں سن رہا تھا اور حیران بھی ہورہا تھا اور حیران اس بات پر ہورہا تھا کہ ایک بھیڑیئے کی نظروں میں یہ تاثیر اور نظریں بھی شکاری اور ایک اللہ والا جس کی نظر میں اللہ کی محبت کا خمار ہو' جس کے دل میں اللہ کے دل کی لذت اور سرور ہوگا۔ کیا اس کی نظروں میں اثر نہیں' یقیناً اثر ہوتا ہے اور اس اثر کے کئی مشاہدات و تجربات ہیں میری زندگی میں اس اثر سے لوگ اللہ والے کے قدموں میں جاگرتے ہیں اور اپنا دل دے دیتے ہیں اور دل کی دنیا سنوار لیتے ہیں۔ ایک چھوٹا سا واقعہ سناتا ہوں:۔
یہ 1984ء کی بات ہے جب میں ایک اللہ والے کے ساتھ منسلک ہوا انہی صاحب کے حوالے سے میں ان کی خدمت میں پہنچا تھا کچھ عرصہ آتا جاتا رہا۔ انہوں نے کوئی توجہ نہیں فرمائی اور یہ مجھے بعد میں محسوس ہوا کہ وہ میری طلب دیکھ رہے تھے کہ اس میں طلب سچی ہے یا کچی' یا اپنی چاہت میں سچا ہے یا کچا لیکن میں نے بھی ان کی خدمت میں آنا جانا نہ چھوڑا اور ان کی خدمت کرتا رہا' جتنی بھی زیادہ خدمت ہوسکتی تھی' وہ بدنی خدمت تھی جس طرح کی بھی خدمت تھی میں کرتا رہا۔ ایک دفعہ کی بات ہے جب میں ان کے روبرو حاضر ہوا اکیلے بیٹھے تھے بڑھاپے کے عالم میں بھی ان کی نظریں کمزور نہیں تھیں' بس مجھے محسوس ہوا کہ انہوں نے مجھے کسی خاص نظر سے دیکھا ہے' بس وہ نظریں کیا تھیں' ایک انوکھا سا کیف اور کیفیت جس کو میں شاید لفظوں میں بیان نہ کرسکوں' میرے دل کو کھا گئیں' اور میرا سانس پھولنے لگا اور میرے خون کے اندر ایک عجیب وجد اور انوکھی کیفیت پیدا ہوگئی اور میں بے ساختہ تیسرا کلمہ پڑھنے لگا۔ اب مجھے پتہ نہ چلا کہ مجھے کیا ہوگیا' بس ان کی خدمت میں بہت دیر خاموش دل ہی دل میں ذکر کرتا رہا' وہ خاموش بیٹھے رہے کچھ نہ بولے اور میں والہانہ انداز میں ہلکی آواز میں ذکر کرتا رہا۔ مدہوشی کی کیفیت تھی' ایک ایسی مدہوشی جو شاید میں آپ کو لفظوں میں نہ پہنچا سکوں' ایک ایسا لذت کا سرور جس میں شاید میرا قلب وہ لفظ تراش نہ سکے۔ ایک ایسا وجدان جس کی خبر میرے دل کو ہے بہت دیر تک بیٹھا ذکر کرتا رہا' پھر اٹھا اور قریب مسجد میں چلا گیا' وضو تھا لیکن پھر وضو کیا' اس وضو کی لذت مجھے آج تک نہیں بھولی' پھر میں نے دو نفل شکرانے کے پڑھے' اس نفل کے سجدے پھر مجھے شاید ہی کبھی نصیب ہوں' پھر میں نے لمبی دعا مانگی اور دعا میں میرے آنسو اور ہچکیاں اور سسکیاں پھر کبھی شاید ہی مجھے میسر ہوں' پھر ایک شعر میری زبان پر جاری ہوا

میرے من میں تھیں بڑی چاہتیں میرے دل میں تھیں بڑی لذتیں
اور وہی کا وہی شعر بعد میں ایک کہنے والے نے بھی کہہ دیا

جس طرح نظر بد لگتی ہے اسی طرح اچھی نظر بھی لگتی ہے۔ نظر بد تو آپ نے سنی لیکن اچھی نظر نہ آپ نے کبھی سنی نہ دیکھی نہ پرکھی۔ اے کاش! کبھی ہمیں اچھی نظر کا تجربہ اور مشاہدہ ہوجائے لیکن اس کیلئے تلاش اور طلب بہت ضروری ہے' طلب والے بہت کم ہیں' تلاش والے بہت کم ہیں۔

بے نمازی کی نحوست: ایک درویش کے پاس ایک آدمی آیا اور عرض کرنے لگا: حضرت گھر میں برکت ختم ہوگئی ہے۔ فرمانے لگے: لگتا ہے تیرے گھر میں کوئی بے نمازی ہے جبھی برکت ختم ہوگئی ہے عرض کرنے لگے: نہیں میرے گھر میں کوئی بے نمازی نہیں ہے۔ تو فرمایا: پھر لگتا یہ ہے کہ تیرے گھر کے آگے سے کوئی بے نمازی گزرتا ہے جس نے چین اور سکون کا سارا سامان اور سارے دروازے بند کر دیے۔

رحمت کی ہوا کیوں نہیں آرہی؟: ہم سفر کر رہے تھے لاہور سے کراچی ایک صاحب کہنے لگے: مجھے ٹھنڈی ٹھنڈی ہوا نہیں آرہی: میں نے کہا: اوپر پوائنٹ لگا ہے، اس کو کھول کر دیکھیں! ہر کسی کے لئے پوائنٹ لگا ہوا ہے اس کو کھولیں، پھر دیکھیں ٹھنڈی ہوا آتی ہے کہ نہیں۔ کہنے لگے: میں کھول لیتا ہوں۔ اس کو کھولا اور اس کا رخ اپنی سیٹ کی طرف کیا ٹھنڈی ہوا آ گئی۔

ہم نے رحمتوں کی ٹھنڈی ہواؤں کے پوائنٹ بند کئے ہوئے ہیں وہ دروازے بند کئے ہوئے ہیں...... وہ دروازے ہی بند ہو گئے جب دروازے ہی بند ہو گئے پھر کہاں سے ٹھنڈی ہوائیں آئیں گی پھر تو گرم ہوائیں آئیں گی پھر وہ جلائیں گی پھر جلن ہوگی پھر کڑھن ہوگی پھر معاملہ تلخ ہوگا۔

اکلوتا بیٹا وبال جان بن گیا: ایک صاحب میرے پاس آئے نفسیاتی مریض بن چکے تھے اور مجھے آکر بہت تنگ کیا، بہت ہی تنگ کیا، ان کی اہلیہ بھی ساتھ تھیں مجھ سے کہنے لگے: ایک ہی بیٹا تھا اس کو آرمی آفیسر بنایا وہ منہ موڑ گیا اور صدمے بھی تھے لیکن یہ آخری صدمہ مجھے کھا گیا، اسی صدمے نے مجھے نفسیاتی مریض بنا دیا ہے میں آپ کو پریشان کر رہا ہوں، خود ہی کہنے لگے: مجھے احساس ہو رہا ہے، لیکن میں بے چین ہوں پریشان ہوں میں نے ان سے سوال کیا کہ کیا تعلیم دلائی تھی بیٹے کو۔ کہنے لگے: کالج یونیورسٹی میں پڑھایا بڑے پیسے خرچ کئے اس کی تعلیم پر بڑے اخراجات کئے۔ (میں کراچی میں آرہا تھا اپنی سواری کی طرف تو مجھ سے گاڑی میں ایک صاحب کہنے لگے: یہ امریکن سکول ہے یہاں پہلی کلاس کی فیس 7500 روپے ہے)۔

میں نے ان صاحب سے ایک سوال کیا کہ اتنا خرچہ کیا آپ نے، اتنا عرصہ لگایا، اتنی تعلیم دی، کیا آپ نے اس پہ اخلاق کی، ایمان کی تعلیم پر بھی کوئی خرچہ کیا؟

کیا ہم صحیح کر رہے ہیں؟ میں اکثر دیکھتا ہوں کوئی ہمارے قاری صاحب ہیں، کوئی مولوی صاحب ہیں بے چارے ان کو 100 یا 50 دے دیتے ہیں کہ وہ قرآن پڑھانے آرہے ہیں اور انگلش پڑھانے کے لئے بچوں کو گاڑیوں پر لے جاتے ہیں ٹیوٹر کے پاس اور انکے لیے اسپیشل ٹائم ہے۔ اور ان کی پانچ، دس ہزار روپے فیس ہے اور سن لو! آج یہ بچے کو خاموش تبلیغ ہے بچہ کہتا ہے کہ جس چیز کی جتنی قیمت ہے، اس چیز کی اتنی فیس ہے، جس چیز کی جتنی قیمت ہے، اس کا استاد بھی اتنا کامل ہے، معتبر ہے۔ یہی زیادہ تعلیم یافتہ ہے بچہ کہتا ہے کہ جس چیز کی جتنی اہمیت ہے اس کے مطابق مجھ سے کرایا جا رہا ہے۔ قرآن کی اہمیت ہی نہیں ہے لہٰذا بس ٹھیک ہے۔ اس کے دل کے اندر یہ بات نقش ہو جاتی ہے پوری زندگی کے لئے کہ بس قرآن ایک رواجی کتاب یا مذہبی کتاب ہے۔

مجھ سے ایک قاری صاحب کہنے لگے ''میں گھروں میں قرآن پڑھانے نہیں جاتا میں کہتا ہوں یہ توہین ہے قرآن کی گھر گھر جا کے پڑھانا۔ ایک صاحب نے مجھے مجبور کیا میں نے شرائط رکھیں پہلی شرط یہ ہے کہ اگر میں جاؤں گا تو بچے کہتے ہیں قاری صاحب آج ہم نہیں پڑھتے اگر نہیں پڑھنا تو پہلے سے مجھے اطلاع ہو اس قسم کی کچھ شرائط رکھیں اور پھر کہنے لگے کہ پھر بھی میں کہتا ہوں کہ یہ قرآن کی توہین ہے وہ کہنے لگے اگر جس طرح نماز کے بارے میں ہے کہ کچھ مجبوری ہے جان کا خطرہ ہے یا ایمان کا خطرہ ہے یا کچھ اور خطرات ہیں مجبوری کے عالم میں وہ بھی ایسا آدمی رکھیں جو صحیح قرآن پڑھا سکتا ہو۔ اس کا لہجہ ٹھیک ہو۔ اس کا اخلاق ٹھیک ہو اس کا ایمان ٹھیک ہو تو پھر کر سکتے ہیں۔''

دعوت سے نظام بدل رہا ہے: قرآن کی قیمت ہی نہیں کہ اس لیے اس کو اٹھا کے رکھ دیا اور اسی وجہ سے مدارس میں (raw material) جاتا ہے۔ اندھا، لولا لنگڑا، کانا، غریب، اپاہج یہ بچے مدارس میں جاتے ہیں لیکن اب اللہ نے نظام بدل دیئے ہیں۔ جنرلوں کے بیٹے میں نے دیکھے ہیں۔ بڑے بڑے پروفیسروں کے بیٹے دیکھے ہیں میں نے دو یونیورسٹی کے جوان دیکھے کہنے لگے کہ یونیورسٹی چھوڑ کے ہم نے مدرسے میں داخلہ لے لیا ہے۔ اب نظام بدل رہا ہے مومن کی دعوت کی محنت کی وجہ سے۔

خدا کے روٹھنے کا سبب: زندگی کے شب و روز کو دیکھیں کن کن چیزوں کو ہم نے چھوڑ کے اپنے گھروں کو آتش کدہ بنا لیا ہے کن چیزوں کو ترک کر کے ہمارے گھر آج جہنم کا حصہ بنے ہوئے ہیں اور ہم پہ یہ زوال آگیا ہے۔ وہ برکت والے اعمال تھے۔ ان کو ہم نے چھوڑ دیا، ان سے منہ موڑ لیا اور وہ برکت والے اعمال ہم سے دور ہو گئے تو اللہ کی رحمتیں ہم سے دور ہو گئیں اور آج ہم پریشان ہیں...... گھر گھر پریشان ہے۔ یہ میں آپ سے اس لئے کہہ رہا ہوں کہ سارا دن میرے پاس یہی کیس آتے ہیں ہر شخص پریشان ہے اس لئے کہ وہ سکون والی...... چین والی زندگی ہم نے چھوڑ دی۔

اولیاء سے تعلق ختم ہونے کی وجہ: میرے حضرت خواجہ سید محمد عبداللہ ہجویری رحمۃ اللہ علیہ کی بات یاد آ گئی فرمایا جو ہر وقت اور ہر کسی پہ اعتراض کرے گا اللہ اس کی زندگی سے چین ختم کر دے گا۔ میری بات کو یاد رکھنا جو ہر کسی پہ اعتراض کرے گا۔ ایک بزرگ کو ایک دفعہ ایک آدمی کے پاس ملاقات کیلئے لے جا رہے تھے تو راستے میں ان بزرگ نے اس کے کوائف پوچھے تو انہوں نے کہا کہ جی اعتراض کرتا ہے انہوں نے کہا کہ بس مجھے مت لے جاؤ اس کے پاس میں اس کے لئے دعا کرتا ہوں۔ فرمایا: آدمی ہمیشہ دو وجہ سے گرتا ہے یا کوئی گناہ کبیرہ میں مبتلا ہو جائے یا پھر اسکے اندر اعتراض آ جائے۔ اس کو پتہ ہی نہیں چلے گا۔ وہ اتنا دور چلا جائے گا اس کو علم ہی نہیں ہوگا ہر کسی پہ اعتراض کرنے کی وجہ سے۔ **(جاری ہے)**

درس سے فیض پانے والے

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! آپ کے درس ہدایت کی محفل میں ہر جمعرات کو میرا بچہ آتا ہے۔ میرا بچہ حافظ عبدالباسط ہے وہ نماز نہیں پڑھتا تھا اب ماشاءاللہ پابندی سے پانچوں وقت کی نماز پڑھتا ہے اور اب ڈاڑھی بھی رکھ لی ہے اور بھی بہت سی تبدیلیاں آئی ہیں، ہر کسی کا بہت ادب کرتا ہے، سب سے پیار محبت سے بات کرتا ہے اور ہر کسی کو نماز اور دوسرے اسلام کے احکامات کے بارے میں بتاتا رہتا ہے۔ میں اسے جب بھی دیکھتی ہوں تو بہت خوش ہوتی ہوں اور آپ کو بہت ساری دعائیں دیتی ہوں۔ **(ایک ماں، لاہور)**

درس کی سی ڈی اور کیسٹ کے حصول کیلئے تفصیل آخری صفحے پر

صحابہؓ اور اہل بیتؓ کا عشق رسول صلی اللہ علیہ وسلم

ابن سرور محمد اویس، لاہور

یہ سن کر حضرت زبیر بن عوام رضی اللہ عنہٗ نے فرمایا ''میں اسلام لانے کے بعد کبھی حضور صلی اللہ علیہ وسلم سے جدا نہیں ہوا لیکن میں نے حضور صلی اللہ علیہ وسلم کو یہ جملہ فرماتے ہوئے سنا ہے'' جس نے جان بوجھ کر کسی بات کو میری طرف منسوب کیا تو اس کا ٹھکانہ جہنم ہے۔

حضرت زبیر رضی اللہ عنہٗ کا عشق رسول صلی اللہ علیہ وسلم

حضرت زبیر بن العوام رضی اللہ عنہٗ اگرچہ کمسن تھے لیکن استقامت و جانثاری میں کسی سے پیچھے نہ تھے قبول اسلام کا واقعہ ہے کہ ایک دفعہ کسی نے مشہور کر دیا کہ مشرکین نے آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم کو گرفتار کر لیا ہے یہ سننا تھا کہ جذبہ عشق نبوی صلی اللہ علیہ وسلم میں بے خود ہو کر اسی وقت ننگی تلوار کھینچ کر مجمع کو چیرتے ہوئے آستانہ اقدس پر حاضر ہوئے، رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے دیکھا تو پوچھا ''زبیر! یہ کیا ہے؟ عرض کی مجھے معلوم ہوا تھا کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کو گرفتار کر لیا گیا ہے۔'' ننھے زبیر کا یہ جذبہ دیکھ کر سرور کائنات صلی اللہ علیہ وسلم بہت خوش ہوئے اور ان کیلئے دعا خیر فرمائی۔ اہل سیر فرماتے ہیں کہ یہ پہلی تلوار تھی جو راہ فدویت و جانثاری میں ایک بچے کے ہاتھ سے برہنہ ہوئی۔

حضرت زبیر رضی اللہ عنہٗ کا خوف آخرت

عبداللہ بن زبیر رضی اللہ عنہٗ نے ایک مرتبہ حضرت زبیر بن العوام رضی اللہ عنہٗ سے پوچھا ''آخر کیا وجہ ہے کہ میں نے آپ کو کبھی حضور صلی اللہ علیہ وسلم کی کوئی حدیث بیان کرتے ہوئے نہیں سنا جیسا کہ عبداللہ بن مسعود رضی اللہ عنہٗ اور فلاں فلاں صاحب کو احادیث بیان کرتے سنا ہے۔'' یہ سن کر حضرت زبیر بن عوام رضی اللہ عنہٗ نے فرمایا ''میں اسلام لانے کے بعد کبھی حضور صلی اللہ علیہ وسلم سے جدا نہیں ہوا لیکن میں نے حضور صلی اللہ علیہ وسلم کو یہ جملہ فرماتے ہوئے سنا ہے'' جس نے جان بوجھ کر کسی بات کو میری طرف منسوب کیا تو اس کا ٹھکانہ جہنم ہے۔

حضرت زبیر رضی اللہ عنہٗ کی دولت

حضرت زبیر رضی اللہ عنہٗ کے تمول اور مالداری کا اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ ان کے تمام مال کا تخمینہ پانچ کروڑ دو لاکھ درہم (یا دینار) کیا گیا تھا لیکن اس قدر مال کے باوجود بائیس لاکھ کے مقروض تھے اس کی وجہ سے تھی کہ عموماً لوگ اپنا مال ان کے پاس جمع کرتے تھے لیکن یہ احتیاط کے خیال سے سب سے کہہ دیتے تھے کہ امانت نہیں بلکہ قرض کی حیثیت سے لیتا ہوں، اسی طرح بائیس لاکھ کے مقروض ہوگئے۔ جب حضرت زبیر رضی اللہ عنہٗ جنگ جمل کیلئے تیار ہوئے تو انہوں نے اپنے صاحبزادہ حضرت عبداللہ رضی اللہ عنہٗ سے کہا ''جان پدر! مجھے سب سے زیادہ خیال اپنے قرضہ کا ہے، اس لیے میرا مال ومتاع بیچ کر سب سے پہلے قرضہ ادا کرنا اور جو باقی بچے اس میں سے ایک تہائی تمہارے بچوں کو وصیت کرتا ہوں ہاں! اگر کفایت نہ کرے تو میرے مولیٰ کی طرف رجوع کرنا۔'' حضرت عبداللہ رضی اللہ عنہٗ نے عرض کیا ''آپ کا مولیٰ کون ہے؟'' فرمایا ''میرا مولیٰ خدا ہے، جس نے مصیبت کے وقت میری دستگیری کی ہے۔''

حضرت عبداللہ بن زبیر رضی اللہ عنہٗ نے حسب وصیت مختلف آدمیوں کے ہاتھ حضرت زبیر رضی اللہ عنہٗ کی جاگیر بیچ کر قرضہ ادا کرنے کا انتظام کیا اور چار برس تک زمانہ حج میں اعلان کرتے رہے کہ زبیر رضی اللہ عنہٗ پر جس کا قرض ہو آ کر مجھ سے وصول کرلے غرض اس طرح سے قرض ادا کرنے کے بعد اتنی رقم باقی رہی کہ حضرت زبیر رضی اللہ عنہٗ کی چار بیویوں میں سے ہر ایک کو بارہ بارہ لاکھ حصہ ملا، موصی لہ اور دوسرے وارث اس کے علاوہ تھے۔

حضرت زبیر رضی اللہ عنہٗ کی فکر آخرت

حضرت عبداللہ بن زبیر رضی اللہ عنہٗ فرماتے ہیں کہ جب حضور صلی اللہ علیہ وسلم پر ان آیات کا نزول ہوا۔ ترجمہ: ''آپ کو بھی مرنا ہے اور ان کو بھی مرنا ہے، پھر قیامت کے دن تم مقدمات اپنے رب کے سامنے پیش کرو گے۔'' (الزمر:31,30)

تو حضرت زبیر بن عوام رضی اللہ عنہٗ نے عرض کیا ''یارسول اللہ! صلی اللہ علیہ وسلم خاص خاص گناہوں کے ساتھ ہم پر وہ جھگڑے بھی بار بار پیش کیے جائیں گے جو دنیا میں ہمارے آپس میں تھے؟'' حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا ''ہاں! یہ مقدمات بار بار پیش کیے جاتے رہیں گے یہاں تک کہ ہر حق والے کو اس کا حق مل جائے گا۔'' یہ سن کر حضرت زبیر رضی اللہ عنہٗ نے کہا ''اللہ کی قسم! پھر تو معاملہ بہت سخت ہے۔''

مجلس کا کفارہ

ایک مرتبہ حضرت زبیر بن عوام رضی اللہ عنہٗ نے حضور صلی اللہ علیہ وسلم سے عرض کیا ''یارسول اللہ! صلی اللہ علیہ وسلم جب ہم آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے پاس سے اٹھ کر چلے جاتے ہیں تو ہم زمانہ جاہلیت کی باتیں شروع کر دیتے ہیں۔'' حضور صلی اللہ علیہ وسلم اقدس نے ارشاد فرمایا: ''جب تم ایسی مجلسوں میں بیٹھو جن میں تمہیں اپنے بارے میں ڈر ہو کہ تم سے غلط باتیں ہوگئی ہوں گی تو اٹھتے وقت یہ کلمات پڑھ لیا کرو: سُبْحَانَکَ اللّٰھُمَّ وَبِحَمْدِکَ نَشْھَدُ اَنْ لَا اِلٰہَ اِلَّا اَنْتَ نَسْتَغْفِرُکَ وَنَتُوْبُ اِلَیْکَ. اس مجلس میں جو کچھ ہوا ہوگا یہ کلمات اس کیلئے کفارہ بن جائیں گے۔''

اے حراء! ٹھہر جا

ایک مرتبہ حضور صلی اللہ علیہ وسلم جبل حراء پر تھے کہ اچانک اس پر لرزہ طاری ہوا اور وہ حرکت کرنے لگا، حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے پہاڑ کو مخاطب کرتے ہوئے فرمایا: ''اے حراء ٹھہر جا! تجھ پر ایک نبی (صلی اللہ علیہ وسلم)، صدیقؓ ہے اور (باقی) شہید ہیں، اس وقت پہاڑ پر حضور صلی اللہ علیہ وسلم، حضرت ابوبکر صدیقؓ حضرت عمرؓ حضرت علیؓ حضرت طلحہؓ حضرت زبیرؓ اور حضرت سعد بن ابی وقاصؓ تھے۔ امام نووی ''شرح مسلم'' میں فرماتے ہیں ''یہ حدیث حضور صلی اللہ علیہ وسلم کے معجزات میں سے ہے اس میں حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے اس بات کی خبر دی کہ یہ حضرات شہادت کا رتبہ حاصل کریں گے اور اس وقت پہاڑ پر موجود حضرات میں سے حضور صلی اللہ علیہ وسلم اور حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ عنہٗ کے علاوہ سب کی وفات شہادت کے ساتھ ہوئی۔

حضرت عثمانؓ کے نزدیک مقام زبیرؓ

ایک مرتبہ حضرت عثمان بن عفان رضی اللہ عنہٗ اس قدر بیمار ہوگئے کہ حج کیلئے بھی نہ جاسکے اور اپنا وصی بھی مقرر فرما دیا، اس بیماری کے دوران ایک قریشی آدمی آپ کی خدمت میں حاضر ہوا اور عرض کیا ''آپ اپنا نائب مقرر فرما دیجئے'' حضرت عثمان رضی اللہ عنہٗ نے فرمایا ''میں ایسا کر چکا ہوں'' اس شخص نے پوچھا ''آپ نے کس کو اپنا نائب مقرر کیا ہے؟'' حضرت عثمان رضی اللہ عنہٗ نے اس بات کا جواب نہ دیا اور خاموشی اختیار فرمالی۔ اس کے بعد دوسرا شخص آیا اور اس نے بھی وہی گفتگو کی جو پہلے نے کی تھی، حضرت عثمان رضی اللہ عنہٗ نے اس سے پہلے جیسی گفتگو فرمانے کے بعد کہا: ''یہ زبیر بن عوام رضی اللہ عنہٗ ہیں'' پھر فرمایا ''خدا کی قسم! میرے علم کے مطابق یہ لوگوں میں سب سے بہتر اور رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو سب سے زیادہ محبوب ہیں۔''

کولیسٹرول کم کرنے کیلئے

جب بھوک لگے تو دن میں ایک ٹائم کھانے کی جگہ کیلوں کا استعمال کریں۔ انشاءاللہ کولیسٹرول کم ہوجائے گا۔

دانت کا درد: ناگ پھلی کا ایک پتہ، پوٹاشیم پرمیگنیٹ ایک چٹکی، نمک سفید ایک چٹکی اس کو دو گلاس پانی میں پکائیں اس کی کلیاں کرنے سے درد انشاءاللہ ختم ہوجائے گا کبھی دوبارہ نہیں ہوگا۔ **(محمد صادق، سکھر)**

ڈاکٹر ناصر سلمان

بچے کی ذہنی استعداد میں اضافہ کیجئے

اساتذہ ایسے بچے کی مشکلات کو عام طور پر سمجھ نہیں پاتے اور ایسے بچے ان کے غصے کا شکار ہوجاتے ہیں۔اس کی بنیادی وجہ روایتی اصلاحی طریق تدریس ہے جس کے کوئی مثبت نتائج برآمد نہیں ہوتے۔آخر کار اس بچے کو بگڑا ہوا' سست' ضدی' نا قابل تدریس اور نکما وغیرہ گردانا جاتا ہے

سیکھنا انسانی جبلت میں شامل ہے اور یہ ایک قدرتی عمل ہے' جو پیدائش کے وقت سے شروع ہوجاتا ہے۔قدرت بچے کو دیکھنے کے ایک جامع نظام سے آراستہ کر کے وجود میں لاتی ہے اور یہ نظام وقت کے ساتھ ساتھ مخصوص ترتیب و تناسب سے پختگی کے مراحل طے کرتا رہتا ہے اور بچے اپنی عمر کے لحاظ سے سیکھتے اور تعلیم حاصل کرتے رہتے ہیں۔

بعض حالات میں یہ صورتحال مختلف ہوجاتی ہے کچھ بچے یا تو پیدائشی طور پر یا بعد میں ناتوانی کا شکار ہوجاتے ہیں اور ان کے سیکھنے کی صلاحیت کے ابھرنے میں دیر ہوجاتی ہے۔

سیکھنے کا عمل دماغ میں وقوع پذیر ہوتا ہے اور تمام تحاریک اعصاب کے ایک پیچیدہ نظام کے ذریعے سے دماغ تک پہنچتی ہیں۔اگر بچے کا اعصابی نظام مناسب رفتار سے پختگی کے مراحل طے نہ کر پائے یا اس میں کوئی خلل واقع ہوجائے تو اس بچے کی سمجھ بوجھ اور سیکھنے کی صلاحیت متاثر ہوجاتی ہے۔

اب ہم چند علامات کا ذکر کرتے ہیں جن کا تعلق بچوں کی نشوونما سے ہوتا ہے۔ان علامات کی خصوصیت یہ ہے کہ بچہ جسمانی طور پر ایک حد تک نشوونما پانے کے باوجود نسبتاً پس ماندہ دکھائی دیتا ہے لیکن یہ پسماندگی ایک یا دو ذہنی اعمال تک ہی محدود ہوتی ہے اور بچہ اپنے روزمرہ کے باقی ماندہ افعال زندگی میں عام بچوں کی طرح تندرست و توانا اور نارمل معلوم ہوتا ہے۔

عام طور پر تعلیمی صلاحیت کی کمی یا نشوونما کی تاخیر کی علامات کچھ دماغی وجوہ کی بنا پر پیدا ہوسکتی ہیں اور پھر ان میں نفسیاتی علامات بھی شامل ہوتی ہیں۔نشوونما کی تاخیر کی علامات میں پڑھنے میں مشکلات' ریاضی کی دشواریاں' لکھنے کی صلاحیت میں بے ربطی' بیش حرکی علامات' گفتار میں خلل' حرکات میں بے ربطی ان میں سے کوئی دو یا دو سے زائد علامات کا مجموعہ شامل ہوسکتا ہے۔

تعلیمی صلاحیت کی کمی مختلف النوع بے ترتیبوں کی مظہر ہے' جو علیحدہ سے واقع ہوتی ہیں۔ یہ بنیادی نفسیاتی کارکردگی کے عدم توازن اور بے ترتیبی کا نام ہے۔سادہ الفاظ میں ہم یوں کہہ سکتے ہیں کہ اگر بچہ اپنی عمر کے مطابق لکھنے' حساب کرنے' بولنے اور یاد رکھنے کی استطاعت نہیں رکھتا اور وہ متاثرہ سماعت' متاثرہ بصارت کا حامل یا ذہنی معذور نہیں تو ایسی صورت میں وہ تعلیمی عدم استطاعت کا شکار قرار پاتا ہے۔

پڑھنے لکھنے کی مشکلات کا شکار بچے عام طور پر الٹا پڑھتے اور لکھتے ہیں یعنی اردو حروف دائیں سے بائیں جانب کے بجائے بائیں سے دائیں پڑھتے اور لکھتے ہیں اسی طرح انگریزی الفاظ بائیں سے دائیں پڑھنے کے بجائے دائیں سے بائیں پڑھتے اور لکھتے ہیں۔ظاہر ہے کہ اس بنا پر ان کی پڑھائی اور لکھائی میں واضح خلل واقع ہوجاتا ہے۔عام طور پر ایسے بچوں کی لکھائی' پڑھنے والے کو یوں دکھائی دیتی ہے جیسے وہ لکھی ہوئی چیز کا عکس آئینے میں دیکھ رہا ہو یعنی حروف الٹے نظر آتے ہیں۔اسی بنا پر اس قسم کی لکھائی کو (Mirror Image Writing) بھی کہا جاتا ہے۔

بچوں میں بیش حرکی علامات کو تین مختلف درجوں میں منقسم کیا جاتا ہے۔علامات کی پہلی درجہ بندی وہ ہے جس میں مبتلا بچے محض بے توجہی اور بے جا طور پر متحرک یا نچلا نہ بیٹھنے کا شکار ہوتے ہیں۔دوسری درجہ بندی وہ ہے جس میں مبتلا بچے ان علامات کے ساتھ ساتھ گفتار کے خلل' مطالعے کے خلل اور کردار میں بے ربطی کا شکار ہوتے ہیں۔تیسری درجہ بندی میں شامل بچے گفتار اور مطالعے کے خلل میں مبتلا تو نہیں ہوتے لیکن ان کے علاوہ کردار سے متعلق باقی تمام بیش حرکی علامات ان میں نمایاں طور پر پائی جاتی ہیں۔

ریاضی کی دشواریوں کا شکار بچہ ماسوائے ریاضی کے باقی تمام شعبہ جات زندگی میں عام بچوں کی طرح ہوتا ہے۔گفتار میں خلل لکنت سے مختلف شکایت ہے۔اس کا شکار بچہ بعض الفاظ واضح اور درست طور پر ادا کرنے کے قابل نہیں ہوتا۔حرکت میں بے ربطی کا شکار بچہ اپنی جسمانی حرکات پر مکمل طور پر قابو نہیں کر پاتا اور وہ جسمانی حرکات میں بے ربط سا نظر آتا ہے۔

مندرجہ بالا تعلیمی عدم استطاعت کی علامتوں میں اعصابی نظام کے عدم توازن یا نقص کا طبی ثبوت حاصل کرنا ایک پیچیدہ کام ہے۔چنانچہ ماہرین عام طور پر ایسے شواہد اور نشانیوں کو نظر میں رکھتے ہیں جن سے اعصابی نظام کی کارکردگی کی جانچ ہوسکے۔

اس سلسلے میں مندرجہ ذیل نکات کو ذہن میں رکھا جاتا ہے:

☆ابتدائی غیر شعوری اعصابی حرکات جو ایک خاص عمر کے بعد موجود نہیں ہونی چاہئیں۔☆ عدم توجہ اور کسی بھی چیز پر محدود وقفے کیلئے دھیان۔☆ بہت زیادہ حرکت اور اضافی جوش☆ ہیجانی اور اضطرابی جوش۔☆ ایک ہی حرکت کو طویل دورانیے تک دہراتے رہنا۔☆ چڑچڑا پن اور ذرا سی بات پر شدید جذباتی ردعمل۔☆ دائیں اور بائیں کے تصور میں دشواری☆ بول چال میں مشکل اور لہجے میں بگاڑ☆ عدم سلیقہ' بھونڈا پن' توازن رکھنے میں مشکلات اور اندازہ لگانے میں غلطی۔

دو تین سال کی عمر کے بچے ایسی نشانیاں عموماً ظاہر کرتے ہیں اس عمر میں یہ عام بات ہے لیکن اگر یہی نشانیاں چھ یا سات سال کے بچے میں موجود ہوں تو کسی ماہر سے رجوع کرنا چاہیے۔

والدین بچے کیلئے اہم ترین معلم کی حیثیت رکھتے ہیں۔ان کا کردار بچے کی ذات کیلئے بنیادی اہمیت کا حامل ہوتا ہے۔

عام طور پر بچے میں کسی قسم کی کمزوری یا عدم استطاعت کا احساس سب سے پہلے والدین کو ہی ہوتا ہے۔والدین کو چاہیے کہ بچے کی بھلائی کیلئے اپنے کردار کو سمجھیں' بچہ مکمل طور پر والدین پر انحصار کرتا ہے۔ایسے بچے کی بروقت مدد کرنی چاہیے۔بروقت تشخیص مشکلات کو بہت حد تک کم کردے گی۔

بچوں کی نشوونما کے بارے میں ضروری معلومات حاصل کرنی چاہیے اس سے والدین کو اندازہ ہوسکے گا کہ کس عمر میں بچے کو کیا کرنا چاہیے۔اس کیساتھ ساتھ والدین کو بچے کی حرکات وسکنات پر نظر رکھنی چاہیے۔اس کی کمزوریوں اور غیر معمولی صلاحیتوں کی پہچان کی کوشش کرنی چاہیے۔

اساتذہ ایسے بچے کی مشکلات کو عام طور پر سمجھ نہیں پاتے اور ایسے بچے ان کے غصے کا شکار ہوجاتے ہیں۔اس کی بنیادی وجہ روایتی اصلاحی طریق تدریس ہے جس کے کوئی مثبت نتائج برآمد نہیں ہوتے۔آخر کار اس بچے کو بگڑا ہوا' سست' ضدی' نا قابل تدریس اور نکما وغیرہ گردانا جاتا ہے۔تعلیمی عدم استطاعت نہ تو کوئی بیماری ہے اور نہ لاعلاج مسئلہ۔ایسے بچوں کو زیادہ توجہ اور بہتر نگہداشت کی ضرورت ہوتی ہے لہٰذا اگر اسے اساتذہ کی بھرپور توجہ حاصل ہوجائے تو وہ جلد یا ذرا دیر سے تعلیم حاصل کرنے کے قابل ہوجاتے ہیں۔

یہاں چند ایسے لوگوں کا ذکر ضروری ہے جو تعلیمی عدم استطاعت یا تعلیمی صلاحیت میں کمی کے باوجود بروقت مدد کی وجہ سے بہت بلند مقام تک پہنچے۔اس سے والدین کو یہ اندازہ ہوگا کہ بروقت اور مؤثر تدابیر اور اقدامات ان کے بچے کا مستقبل سنوار سکتے ہیں۔مشہور سائنس داں البرٹ آئن سٹائن نے تین سال کی عمر تک بولنا نہیں سیکھا تھا اور حساب میں کمزور اور بولنے میں دقت محسوس کرتا تھا۔ایڈیسن جس کی ایجادات کی فہرست بڑی طویل ہے' بچپن میں ذہنی معذور سمجھا گیا تھا۔ڈاکٹر فریڈ جے الپسٹائن موجودہ دور کے عالمی شہرت یافتہ بچوں کے نیوروسرجن بچپن میں تعلیمی عدم استطاعت کا شکار رہے تھے۔

قرآن سے بے سہارا عورت کی حفاظت

اسی طرح میں نے بھی ایک دفعہ سر کے درد کا بہانہ بنایا' سزا تو ملی نہیں تھی لیکن سمجھو مجھے ایک دم سمجھ آگئی کہ قرآن پاک پڑھے بغیر گزارا نہیں چنانچہ میں نے قرآن پاک حفظ کرنا شروع کیا اور اس وقت تک نئے کپڑے نہیں پہنے لیکن دھلے ہوئے پہنے ہیں جب تک قرآن پاک حفظ نہیں کر لیا

یہ ایک مہاجر عورت کی داستان ہے جو جالندھر کے ایک معزز خاندان سے تعلق رکھتی تھی۔ تھوڑے عرصے پہلے تک وہ ہماری کرائے دار تھی لیکن اس کے کچھ رشتے داروں کا پتہ معلوم ہو گیا ہے وہ اب ان کے پاس ہے لیکن مجھے ان کے ایڈریس کا علم نہیں ہے۔ یہ داستان غم خود اس کی زبانی ہے ملاحظہ ہو۔

بھائی صاحب میں تو اس بات پر یقین رکھتی ہوں جو خدا نے اپنی پاک کتاب میں فرمائی ہے کہ خدا جس کو چاہے عزت دے اور جس کو چاہے ذلت دے وہ بہت رحیم و کریم ہے۔

پھر وہ ایک دم اپنے بچپن کی طرف لوٹی اور کہنے لگی بچپن میں ہمیں قرآن مجید کی تعلیم بڑی سختی سے دی جاتی تھی اگر کوئی کسی بہانے کی وجہ سے قرآن پڑھنے نہ جاتا تو پہلے بزرگ اس کو سمجھاتے پھر نت نئے طریقوں سے اسے سزا دی جاتی حتیٰ کہ وہ بڑی خوشی سے قرآن پاک پڑھنے چلا جاتا۔

اسی طرح میں نے بھی ایک دفعہ سر کے درد کا بہانہ بنایا' سزا تو ملی نہیں تھی لیکن سمجھو مجھے ایک دم سمجھ آگئی کہ قرآن پاک پڑھے بغیر گزارا نہیں چنانچہ میں نے قرآن پاک حفظ کرنا شروع کیا اور اس وقت تک نئے کپڑے نہیں پہنے لیکن دھلے ہوئے پہنے ہیں جب تک قرآن پاک حفظ نہیں کر لیا۔

زندگی کے دن گزر رہے تھے کہ اچانک ملک تقسیم ہو گیا اور ہم پاکستان آرہے تھے کہ راستے میں ہندو غنڈوں اور سکھوں نے ہمارے قافلے پر حملہ کر دیا پھر کیا ہوا اس کے بعد اس کی آواز مدہم پڑ گئی اور دو ننھے ننھے اشک آنکھوں سے گر پڑے۔

پھر میرے گھر کے تمام افراد شہید ہو گئے اور میں بے ہوش ہو گئی ہوش آنے پر میں نے اپنے آپ کو ایک نرم گداز بستر پر پڑا پایا۔ یہ ایک خوبصورت کمرہ تھا جس میں کچھ عریاں فوٹو تھیں اور بعض تصویروں میں گرنتھ پڑھتے ہوئے دکھایا گیا تھا۔ یہ مجھے معلوم ہو گیا تھا کہ یہ سکھوں کا گھر ہے اچانک زور سے دروازہ کھلا اور ایک نوجوان سکھ اور ایک بوڑھی عورت کمرے میں داخل ہوئے اور آتے ہی اس نوجوان نے اس عورت سے کہا: ماں یہ ہے تیری بہو کیا تجھے پسند ہے؟ وہ عورت ہنس کر بولی ہاں پسند ہے' پھر وہ باہر چلی گئی اس کے بعد اس نوجوان نے ایک الماری سے شراب کی بوتلیں نکالیں پھر وہ بے تحاشہ پینے لگا اس کے بعد وہ بے ہوش ہو گیا اس کے بعد آنکھوں سے میری نیند غائب ہو گئی اور میں وہاں سے بھاگنے کی تیاری کرنے لگی۔ رات کے تقریباً دو بجے ہوں گے میں چارپائی سے اتر کر کمرے میں کوئی چیز تلاش کرنے لگی اچانک مجھے ایک چمکتی ہوئی چیز دکھائی دی۔ یہ ایک کرپان تھی جو اس بے ہوش سکھ کی چارپائی کے نیچے پڑی ہوئی تھی میں نے جلدی سے وہ کرپان اٹھائی اور اس کا سر تن سے جدا کر دیا۔ معمولی سی چیخ سنائی دی اور میں بے تحاشہ باہر کو بھاگی۔

راستے کی مشکلات سے بچنے کے بعد دن کے تقریباً دو بجے واہگہ کی سرحد پر ہلالی پرچم کو دیکھ کر میں بے ہوش ہو گئی۔ اس کے بعد کیا ہوا میں اپنے مسلمان بھائیوں کے درمیان رہنے لگی۔

بھائی صاحب! میرا تو یہ محافظ میرے بہت کام آیا ہے جلدی سے اس نے قرآن پاک کا ایک نسخہ اپنی بغل سے نکالا یہ نسخہ اس وقت بھی میری بغل میں تھا جب میں نے اپنی عزت کی حفاظت کیلئے زندگی میں پہلا قتل کیا۔

سورۂ قریش کی برکت

میں نے اپنے ایک دوست کو سورۂ قریش کے بارے میں بتایا تھا۔ پچھلے دنوں ملا تو کہنے لگا تم نے جو عمل بتایا تھا بہت کارآمد ہے۔ میں نے خود آزمایا ہے۔ پھر بتانے لگا کہ پچھلے دنوں لاہور میں قذافی سٹیڈیم میں پاکستان کی مقامی ٹیموں کے درمیان ٹونٹی ٹونٹی میچ ہو رہا تھا میں اور میرے دوست دیکھنے گئے وہاں پہنچے تو دیکھا کہ رش کافی ہے خیر ہم بھی اوروں کی طرح لائن میں لگ گئے کہ اچانک کچھ لوگوں نے دھکے دینے شروع کر دیئے جس کی وجہ سے لائن ٹوٹ گئی میں نے جلدی سے سورۂ قریش پڑھنی شروع کر دی کچھ دیر بعد ہی ہجوم کے بے قابو ہونے کی وجہ سے پولیس نے لاٹھی چارج کر دیا میرے بالکل پاس ایک ہاتھ کے فاصلے پر پولیس کے سپاہی لاٹھیاں برسا رہے تھے لیکن الحمدللہ نہ تو مجھے کوئی لاٹھی پڑی اور نہ ہی مجھے جگہ چھوڑنی پڑی بالکل میرے پیچھے سے لائن ٹوٹی اور میرے دیگر دوست جو میرے ساتھ تھے وہ مجھ سے 20 منٹ بعد اسٹیڈیم پہنچے۔ یہ سب سورۂ قریش کی برکت سے ہوا۔ **(راؤ ابوذر افتدار، بہاولنگر)**

اسلام اور رواداری

ابن زیب بھکاری

پیغمبر اسلامﷺ کا غیر مسلموں سے حسن سلوک

قسط نمبر 66

بحیثیت مسلمان ہم جس بااخلاق نبیﷺ کے پیروکار ہیں ان کا غیر مسلموں سے کیا مثالی سلوک تھا' آپ نے سابقہ اقساط میں پڑھا اب ان کے غلاموں کی روشن زندگی کو پڑھیں۔ سوچیں! فیصلہ آپ کے ہاتھ میں ہے

حضرت عمر فاروق رضی اللہ عنہٗ کے زمانہ میں بھی رومیوں سے برابر ٹکر رہی اور جب حضرت عمر فاروق رضی اللہ عنہٗ کے جانباز سپہ سالاروں نے دمشق، فحل اردن اور حمص پر قبضہ کر لیا تو ہرقل بہت سراسیمہ ہوا اس نے اپنے فوجی امراء کو بلا کر پوچھا کہ کیا وجہ ہے کہ عرب تعداد و اسلحہ اور سروسامان میں ہم سے بہت کم ہیں پھر بھی وہ کامیاب ہوتے ہیں اس کی وجہ کیا ہے اس کا جواب ایک تجربہ کار شخص نے دیا کہ عرب کے اخلاق ہمارے اخلاق سے اچھے ہیں وہ رات کو عبادت کرتے ہیں دن کو روزہ رکھتے ہیں کسی پر ظلم نہیں کرتے آپس میں برابری کے ساتھ رہتے ہیں ان کے مقابلہ میں ہمارا حال یہ ہے کہ ہم شراب پیتے ہیں' بدکاریاں کرتے ہیں' وعدہ کی پابندی نہیں کرتے' دوسروں پر ظلم کرتے ہیں اس کا نتیجہ یہ ہے کہ ان کے ہر کام میں جوش اور استقلال ہوتا ہے اور ہمارے کام ان سے خالی ہوتے ہیں۔

فحل کی لڑائی میں رومی صلح کے خواہاں ہوئے تو عربوں کے سپہ سالار حضرت ابوعبیدہ رضی اللہ عنہٗ کے پاس پیغام بھیجا کہ کوئی شخص سفیر بن کر آئے ابوعبیدہ رضی اللہ عنہٗ نے معاذ رضی اللہ عنہٗ بن جبل کو بھیجا' معاذؓ رومیوں کے لشکر میں پہنچے تو دیکھا کہ خیمے میں دیبائے زریں کا فرش بچھا ہوا ہے' وہیں ٹھہر گئے' ایک عیسائی نے آکر کہا کہ گھوڑا میں تھام لیتا ہوں آپ دربار میں جا کر بیٹھئے' معاذؓ کی بزرگی اور تقدس کا عام چرچا تھا اور عیسائی تک اس سے واقف تھے' اس لیے وہ واقعی ان کی عزت کرنا چاہتے تھے ان کا باہر کھڑا رہنا ان کو گراں گزرتا تھا۔ معاذؓ نے کہا میں اس فرش پر جو غریبوں کا حق چھین کر تیار ہوا ہے بیٹھنا نہیں چاہتا' یہ کہہ کر زمین پر بیٹھ گئے' عیسائیوں نے افسوس کیا اور کہا کہ ہم آپ کی عزت کرنا چاہتے تھے لیکن آپ کو اپنی عزت کا خیال نہیں تو مجبوری ہے' حضرت معاذؓ کو غصہ آیا گھٹنوں کے بل کھڑے ہو گئے اور کہا کہ جس کو تم عزت سمجھتے ہو مجھ کو اس کی پرواہ نہیں' اگر زمین پر بیٹھنا غلاموں کا شیوہ ہے تو مجھ سے بڑھ کر خدا کا غلام کون ہو سکتا ہے' رومی ان کی بے پروائی اور آزادی پر حیرت زدہ تھے یہاں تک کہ ایک شخص نے پوچھا کہ مسلمانوں میں تم سے بھی بڑھ کر ہے؟ انہوں نے کہا: معاذ اللہ! یہی بہت ہے کہ میں سب سے بدتر نہ ہوں رومی چپ ہو گئے۔

ہمیں وقت کی قدر کا احساس کیوں نہیں؟

کہکشاں بٹ، اسلام آباد

وقت منٹوں، گھنٹوں، دنوں، مہینوں اور سالوں کی منزلیں طے کرتا ہوا صدیوں اور پھر ہزاریوں میں تبدیل ہوتا چلا جا رہا ہے۔ انتہائی محدود اور مختصر انسانی زندگی بچپن سے لڑکپن، لڑکپن سے جوانی اور جوانی سے بڑھاپے کا روپ اختیار کرنے کے بعد موت کی تاریک وادیوں میں گم ہو جاتی ہے

وقت مسلسل رواں دواں اور آگے ہی آگے بڑھتی رہنے والی ایک ایسی چیز کا نام ہے جس کی اہمیت اور قدر و قیمت کا موازنہ دنیا کی کسی بھی دوسری چیز سے نہیں کیا جا سکتا۔ گھڑی کی ٹک ٹک میں لمحہ لمحہ دوڑتا ہوا وقت منٹوں، گھنٹوں، دنوں، مہینوں اور سالوں کی منزلیں طے کرتا ہوا صدیوں اور پھر ہزاریوں میں تبدیل ہوتا چلا جا رہا ہے۔ انتہائی محدود اور مختصر انسانی زندگی بچپن سے لڑکپن، لڑکپن سے جوانی اور جوانی سے بڑھاپے کا روپ اختیار کرنے کے بعد موت کی تاریک وادیوں میں گم ہو جاتی ہے اس مختصر سی عمر میں مقصد حیات کا تعین کرنے کے بعد کامیابیوں اور کامرانیوں کی منزلیں طے کرنے کیلئے وقت کے ہر لمحے کو کام میں لانا ضروری ہے جو لوگ وقت کی قدر نہیں کرتے ناکامیاں اور مایوسیاں ان کا مقدر بن جاتی ہے۔ قوموں کی ترقی کا راز بھی یہی ہے کہ جو قومیں وقت کی رفتار کا ساتھ دیتے ہوئے آگے ہی آگے بڑھتے رہنے کی اہلیت حاصل کر چکی ہیں ان پر کامیابیوں اور ترقیوں کے نت نئے دور آتے ہی چلے جاتے ہیں ترقی یافتہ کہلانے والی ان قوموں کا ہر فرد خوشحال دنیا کی ہر آسائش اور سہولت کا حامل اور مالا مال ہوتا ہے جبکہ وقت کی قدر و قیمت کا احساس نہ کرتے ہوئے اسے برباد کرنے والی قومیں خود برباد ہو جاتی ہیں ان کا تقریباً ہر فرد بدحال دنیا کی ہر تکلیف اور پریشانی میں مبتلا اور کنگال دکھائی دیتا ہے۔

ہمیں وقت کی قدر و قیمت کا کوئی احساس نہیں۔ سستی، کاہلی اور لاپرواہی کے ساتھ ساتھ فضول سرگرمیوں اور بے مقصد مصروفیات میں وقت ضائع کر کے ہم اپنے آپ کو برباد کر رہے ہیں لیکن افسوس کہ ہمیں اس بربادی کا بھی کوئی احساس نہیں اس طرح انفرادی حیثیت میں تو ہر شخص اپنی زندگی برباد کر ہی رہا ہے لیکن اجتماعی طور پر بھی پوری قوم غربت، بھوک اور تنزلی کی بھول بھلیوں میں الجھتی جا رہی ہے۔

ہمارے ہاں وقت کی ناقدری کا یہ عالم ہے کہ یہاں کوئی بھی کام اپنے مقررہ وقت پر شروع نہیں ہوتا اور نہ ہی طے شدہ مدت میں اختتام پذیر ہوتا ہے۔ دیئے ہوئے وقت سے لیٹ پہنچنا فیشن بن چکا ہے جس کی وجہ سے پابندی وقت کا احساس کرنے والے لوگوں کی تعداد بڑی تیزی سے کم ہوتی جا رہی ہے۔

ہمارے ہاں دفاتر میں کام کے آغاز کیلئے نو بجے کا وقت مقرر ہے لیکن دس بجے تک سوائے نچلے درجے کے چند ملازمین کے علاوہ تمام ارکان کی نشستیں خالی ہوتی ہیں جو چند لوگ دفتر میں موجود ہوتے ہیں وہ بڑی بے فکری سے قہقہے لگانے اور خوش گپیوں میں مصروف ہوتے ہیں۔ کوئی چائے پی رہا ہوتا ہے تو کوئی میز پر ٹانگیں پسارے کرسی پر نیم دراز ہوتا ہے۔ ہم لوگوں کو کچھ احساس نہیں ہوتا کہ ہم کتنا قیمتی وقت یوں ہی ضائع کر رہے ہوتے ہیں۔

اسی طرح شادی کی تقریب کو ہی لے لیں ہم بارات کی روانگی کا ٹائم 9 بجے رکھتے ہیں لیکن بارات 3 بجے تک بھی گھر سے روانہ نہیں ہوتی۔ اس طرح دلہن اور دولہے کے تقریباً 400 افراد کا قیمتی وقت برباد ہوتا ہے لیکن کسی کو اس بات کا احساس نہیں............!

ہم اپنے اردگرد جس بھی شعبے کو دیکھ لیں ہر کوئی اپنے وقت سے لیٹ آ جا رہا ہے چاہے وہ بس اسٹیشن ہو، ریلوے اسٹیشن ہو یا کوئی اور جگہ...... کسی بھی وقت کی اہمیت کا احساس نہیں رہا۔

ہماری قوم اپنا وقت جس بے دردی سے برباد کر رہی ہے یہ تو اس کی فقط چند مثالیں ہیں۔ مجھے یقین ہے کہ اس سے ملتی جلتی بے شمار مثالیں ہمارے ہر قاری کے ذہن میں بھی موجود ہوں گی۔ ہر روز کروڑوں پاکستانی اس طرح قومی وقت کے اربوں گھنٹے بغیر کچھ کیے برباد کر دیتے ہیں۔ کیا ہمیں واقعی وقت کی قدر و قیمت کا کوئی احساس نہیں رہا؟ ہم ہر کام میں تاخیر کے عادی ہو چکے ہیں۔ کسی بھی کام کیلئے گھر سے نکلتے وقت ہم اکثر اصل وقت گزار کر ہی روانہ ہوتے ہیں۔ گھر سے نکلنے کے بعد ہمیں تاخیر کا احساس ہونے لگتا ہے اس احساس کے ساتھ ہمارے اندر ایک عجیب و غریب بے چینی اور فکر جاگ اٹھتی ہے اس کے بعد اگر اپنی گاڑی ہو تو انتہائی تیز رفتاری اور ٹریفک قوانین کی خلاف ورزیوں کے ذریعے تاخیر کی تلافی کرنے کی کوشش کی جاتی ہے اور ایسی تمام کوششیں اکثر بے کار ہوتی ہیں بلکہ بعض دفعہ تو ان کے نتیجے میں بعض انتہائی بھیانک حادثات بھی وقوع پذیر ہو جاتے ہیں پبلک ٹرانسپورٹ کے ذریعے کام پر جانے والے پہلے تو کافی دیر تک سٹاپوں پر کھڑے ہو کر اپنی مطلوبہ ٹرانسپورٹ کے انتظار میں خوار ہوتے رہتے ہیں اس کے بعد قدم قدم پر رکتی اور سست روی سے رینگتی ہوئی بس یا ویگن جب انہیں منزل مقصود پر پہنچاتی ہے تو وہ کم از کم ایک گھنٹہ لیٹ ہو چکے ہوتے ہیں۔

ہم نے ایک پرائیویٹ فرم میں کام کرنے والے تجربہ کار سے پوچھا کہ ان کے نزدیک ہمارے ہر کام میں تاخیر کی بڑی وجہ کیا ہے؟ تو انہوں نے کہا کہ بنیادی طور پر ہم نے وقت کی قدر کرنا ہی چھوڑ دی ہے ہم ہر معاملے میں ''بے فکر رہو ہو جائے گا'' کی پالیسی پر گامزن ہیں ہم ہر کام کو وقت کی آخری حد پر لے جا کر سرانجام دینے کے عادی ہو چکے ہیں چونکہ پوری قوم ہی اس خراب عادت کا شکار ہو چکی ہے اس لیے عام طور پر ہمیں وقت کی بربادی کا احساس ہی نہیں ہوتا۔ یوٹیلیٹی بلوں کی ادائیگی کا مسئلہ ہو یا کسی امتحان کیلئے داخلہ فیس ادا کرنی ہو ہم بڑی بے فکری سے آخری تاریخ کا انتظار کرتے رہتے ہیں اور جب آخری تاریخ آ جاتی ہے تو جرمانے یا ڈبل فیس کا خوف ہمیں ایک دم سے ہوشیار کر دیتا ہے۔ بینکوں کی کھڑکیوں کے سامنے لمبی لمبی قطاروں میں کھڑے ہو کر کیشئر کی سستی کا گلہ کرتے ہوئے ہمارے دل میں اس بات کا کوئی ملال نہیں ہوتا کہ اگر ہم نے آخری تاریخ سے کچھ دن پہلے یہ کام کر لیا ہوتا تو اس تکلیف اور خجالت سے بچ سکتے تھے۔

تاخیر کے معاملے میں ہم لوگوں کے رویئے اس قدر مستحکم ہو چکے ہیں کہ ہم دیئے ہوئے وقوت کو کوئی اہمیت نہیں دیتے۔ تقریبات کیلئے روانہ ہوتے وقت دیا گیا وقت عام طور پر گھر سے ہی گزار کر روانہ ہوا جاتا ہے۔ کم از کم ایک گھنٹے کی تاخیر تو معمول کی بات ہے اس لیے پانچ بجے شروع ہونے والی کسی تقریب کے مہمان چھ بجے سے پہلے تقریب میں پہنچ ہی نہیں پاتے اور جب وہ پہنچ جاتے ہیں تو پھر بھی انہیں تقریب کے آغاز کیلئے کچھ نہ کچھ انتظار کرنا پڑتا ہے۔

اگر ہم وقت کی پابندی کا شیوہ بنالیں تو قومی ترقی کی راہ میں مائل ہر رکاوٹ کو ختم کر کے سالوں کا سفر مہینوں اور مہینوں کا سفر دنوں میں طے کر سکتے ہیں۔ تقریبات میں مہمانوں کے دیر گئے تک انتظار کی روایت ختم کر کے عین وقت پر تقریب کا آغاز کر کے لوگوں کو وقت کی پابندی پر آمادہ کیا جا سکتا ہے۔ قوم کے ہر طبقے میں پھیلی ہوئی اس بہت بڑی خامی کو درست کرنے کیلئے سب سے پہلے حکام اور افسران اپنے آپ کو وقت کا پابند بنائیں۔

آنکھ کی سرخی کا علاج

سیب کا ٹکڑا لے کر چاقو سے چھیل کر نغدہ سا کر کے دکھی ہوئی آنکھ پر رکھ کر اوپر سے ململ کی صاف پٹی باندھ دیا کریں۔ (سویرا، لاہور)

ڈاکٹر محمد جلال، راولپنڈی

دسمبر! بیماریاں، علاج اور غذائیں

اس مہینے میں جہاں ایک اوسط درجہ کی صحت رکھنے والا آدمی زندگی کے تمام تر مادی تقاضوں میں ایک غیر معمولی انقلاب محسوس کرتا ہے وہاں اس کی صحت کا معیار بھی روبہ تغیر ہونے لگتا ہے۔ ہر ذی روح اپنے اپنے طور پر خدشات اور احتیاطوں کے مختلف النوع سانچوں میں ڈھلنے لگتا ہے

ماہ نومبر کا آخری ہفتہ جوں جوں اختتام کو پہنچتا ہے اس کا دامان فضا ایک نہایت ہی خوشگوار مگر سرد ماحولی رنگینیوں اور رعنائیوں سے معمور ہونے لگتا ہے۔ معاشرتی سرگرمیوں میں شدت و برق رفتاری آجاتی ہے۔ ماحول میں ایک عجیب سی خنک تاب تبدیلی رونما ہونے لگتی ہے۔ دفتر اور کاروباری اوقات تبدیل ہو جاتے ہیں۔ وقت کی رفتار کے انداز بدلتے ہوئے محسوس ہوتے ہیں۔ ہوٹلوں، ماڈرن ریسٹورنٹوں، طعام گاہوں اور تفریحی مقامات کا ماحول گویا ایک نیا لبادہ اوڑھ لیتا ہے۔ قہوہ خانوں کی رونقیں دوبالا ہو جاتی ہیں۔ ٹھنڈی فضاؤں کے جھونکے اور ہلکورے انسان کو یہ احساس ہی نہیں ہونے دیتے کہ دن کب طلوع ہوا اور کب ختم ہوا۔

بالخصوص وسط دسمبر کے بعد کا حصہ موسم سرما کے عنفوان شباب کا زمانہ ہوتا ہے۔ گرم مشروبات اور گرم غذاؤں کا زور بڑھ جاتا ہے۔ نحیف سے نحیف معدہ بھی شدت اشتہا کا اشتہار بن جاتا ہے اور جسمانی نظام قوت پذیری کی طرف مائل ہونے لگتا ہے۔

اس مہینے میں جہاں ایک اوسط درجہ کی صحت رکھنے والا آدمی زندگی کے تمام تر مادی تقاضوں میں ایک غیر معمولی انقلاب محسوس کرتا ہے وہاں اس کی صحت کا معیار بھی روبہ تغیر ہونے لگتا ہے۔ ہر ذی روح اپنے اپنے طور پر خدشات اور احتیاطوں کے مختلف النوع سانچوں میں ڈھلنے لگتا ہے۔

کیونکہ اس ماہ کی خنک تابی اور انجمادی کیفیت کسی وقت بھی کسی بھی ذی روح کو اپنی گرفت میں لینے پر کمر بستہ رہتی ہے۔ یخ بستگی اور ٹھٹھراؤ کا دہانہ کسی وقت بھی کھل سکتا ہے اور موسمی تقاضوں کے مطابق نہ چلنے والے افراد اچانک اور غیر متوقع طور پر سردی کی لپیٹ میں آکر زکام، سردرد، اعصابی ٹھٹھراؤ، پسلیوں کے سکیڑ پن، سرسام دماغی، نخاع دماغی کے جمود، نمونیہ ایسے عوارض میں مبتلا ہو جایا کرتے ہیں۔

امراء و صاحب حیثیت افراد تو موسم سرما کے اس شدید زمانے میں حسب ضرورت گرم ملبوسات، حفاظتی تدابیر اور انڈہ، مچھلی، مرغ اور میوہ جات پر مشتمل اعلیٰ غذاؤں سے اپنے نظام صحت کے گرد مناسب حفاظتی حصار استوار کیے رہتے ہیں لیکن غریب اور مزدور پیشہ افراد اپنی اقتصادی و معاشی ناہمواریوں کے تحت شدید سردی کے ان ایام میں موسم کے برفیلے تھپیڑے سہنے پر مجبور ہوتے ہیں۔ ناکافی لباس اور مطلوبہ لوازم میسر نہ آسکنے کی وجہ سے ایسے افراد موسمی شدائد میں گھرے رہتے ہیں اور سوائے مصنوعی طور پر پیدا کردہ جسمانی قوت مدافعت، محنت و مشقت کے کام اور گلابی دھوپ سینکنے اور رات کو کمبل یا لحاف میں منہ لپیٹ کر سو رہنے کے ان کو اور کوئی اطمینان بخش لازمہ حیات اور ذریعہ سکون نہیں ہوتا ہے۔ یہ بات الگ ہے کہ اس مہینے میں موسمی اثرات کا باعث بیمار ہونے والوں میں باحیثیت اور متمول افراد کی تعداد بھی کچھ کم نہیں ہوتی۔

دسمبر کا مہینہ چھوٹے بچوں، نحیف الجسم افراد اور عمر رسیدہ آدمیوں کیلئے بطور خاص خطرناک ہوتا ہے اور وہ لوگ جو بزعم خویش اپنی قوت برداشت اور موسمی شدائد کو برداشت کرنے کی صلاحیت پر انحصار کرتے ہیں۔ بالعموم حکیم مطلق نے موسم گرما کی طرح موسم سرما کے اکثر و بیشتر امراض کی روک تھام اور صحت جسمانی میں رونما ہونے والے اختلال و خرابیوں کی اصلاح کا سامان بھی اس موسم میں فراہم کر رکھا ہے۔ یہ بات الگ ہے کہ عوام و خواص کی اکثریت بھی پورے طور پر ان حقائق فطرت سے آگاہ نہیں۔

بادام: بادام موسم سرما کے میوہ جات میں سے ایک ایسا میوہ ہے جس کی شہرت و ہردلعزیزی کسی بھی موسم و ماحول کی پابند نہیں۔ بادام کی یہ خصوصیت انتہائی نمایاں اور قابل ذکر ہے کہ یہ انسان کی ہر قسم کی قوتوں کو بحال رکھتا ہے اور ذائقہ و تاثیر اور غذائیت و افادیت کے لحاظ سے گوناگوں فوائد کا ایک خزانہ مخفی ہے۔ چند ایک خصوصیات ملاحظہ ہوں:۔ ☆ طبیعت کو نرم اور حلق و سینہ کو صاف کرتا ہے۔ ☆ مصری کے ساتھ اس کا کھانا جوہر دماغ کا بہترین محافظ ہے۔ ☆ کھانسی، دمہ اور ذات الجنب جیسے امراض میں نبات کے ساتھ شیر و بادام کا استعمال بمنزلہ اکسیر ہے۔ ☆ بریاں صورت میں کھایا جائے تو اگرچہ قابض ہے لیکن مقوی اعصاب و باہ ہے۔ ☆ پیچش رطوبی کو دور کرتا ہے۔ ☆ طبیعت میں فرحت و بشاشت پیدا کرتا ہے۔
☆ دل و دماغ کو تقویت بخشتا ہے۔

جن لوگوں کو ضعف بصارت کا عارضہ لاحق رہتا ہے ان کیلئے باقاعدگی سے باداموں کا معتدلانہ استعمال ضعف بصارت کا ایک ایسا قدرتی اور غذائی علاج ہے کہ جس کی نظیر کوئی دوسری دوا پیش نہیں کر سکتی۔ چنانچہ عمر اور صحت کے لحاظ سے ایک تولہ سے لے کر تین تولہ کی مقدار میں مغز بادام کا روزانہ استعمال بالخصوص موسم سرما میں نہ صرف ضعف بصارت کی شکایت کو دور کر سکتا ہے بلکہ دل و دماغ کو بھی اس سے خاطر خواہ تقویت بہم پہنچ سکتی ہے۔ جن لوگوں میں چربی زیادہ ہو ان کیلئے مفید نہیں۔ ایسے لوگ جن کے ہاں دل کا عارضہ ہو ہر چکنی غذا خاص کر بادام سے پرہیز لازم ہے۔ دبلے پتلے جسم میں فربہی عطا کرتا ہے۔

دسمبر کی ٹھٹھرا دینے والی سردی کے ایام میں جبکہ موسمی شدت انسان کے اندرونی اعضائے جسم تک میں ٹھٹھراؤ اور انجماد کی کیفیت پیدا کر دیتی ہے اس موسم کی مخصوص سبزیوں اور ترکاریوں کو بقدر وافر استعمال میں لانا چاہیے تاکہ بدن کی حرارت غریزی برقرار رہے۔ اس حقیقت سے کون انکار کر سکتا ہے کہ سرسوں، تارا میرا، رائی اور پالک کا ساگ اس موسم کی سبزیوں میں نمایاں مقام رکھتا ہے۔ ان کے پکوان جہاں بھرپور غذائی توانائیوں سے معمور ہوتے ہیں وہاں اس کے کھانے سے جسم کا توازن، صحت اور درجہ حرارت برقرار اور متوازن رہتا ہے۔ بدن میں موسمی شدائد کی برداشت اور متعدد امراض کی مدافعت کی صلاحیت پیدا ہوتی ہے۔ عام طور پر گاجر، مولی، گوبھی اور انڈے پر مشتمل بھجیہ اس موسم کا ایک ہردلعزیز پکوان ہے۔

اسی طرح اس موسم کے بعض پھل بھی نمایاں افادیت اور اکسیری صفات کے حامل ہیں۔ مثلاً ناشپاتی، جاپانی پھل، انار، سیب وغیرہ جو حضرات موسم سرما میں ان پھلوں کو اپنی ہمت و استطاعت کے مطابق جی بھر کر کھاتے ہیں وہ یقیناً موسم سرما کے بہت سے امراض سے محفوظ و مامون رہتے ہیں اور ان کے نظام جسمانی میں ہر قسم کے موسمی امراض اور شدید اثرات کیلئے قوت مدافعت غیر معمولی طور پر پیدا ہو جاتی ہے جو حضرات ان پھلوں کو محض مخصوص مواقع پر کسی تقریباتی یا معاشرتی مجبوری کے تحت یا محض ان کے ذائقہ وغیرہ سے لطف اندوز ہونے کیلئے کھاتے ہیں انہیں یہ حقیقت بہرحال پیش نظر رکھنی چاہیے کہ یہ وہ پھل ہیں کہ جن کا استعمال تقویت بدن اور متعدد موسمی امراض کے قدرتی غذائی علاج کا درجہ رکھتا ہے اور بیشتر حالتوں میں ان سے بڑے بڑے قیمتی کشتہ جات اور وٹامنز سے بھی زیادہ تقویت جسمانی قوت مدبرہ، بدن اور مدافعت امراض کی استعداد و صلاحیت حاصل ہوتی ہے۔

سیب دو تین چھٹانک زیادہ سے زیادہ ایک پاؤ تک جائز ہے۔ ناشپاتی کی بھی تقریباً یہی مقدار گردانی گئی ہے۔ جاپانی پھل جس کا پرانی کتابوں میں ذکر ناپید ہے بہرحال امراض جگر میں اس کا استعمال مفید ہے۔ مقدار خوراک بعد از غذا ایک چھٹانک سے ڈیڑھ پاؤ تک مناسب ہے۔

محرم الحرام کی عظمت وبرکت

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ جو شخص یوم عاشورہ کا روزہ رکھتا ہے اللہ تعالیٰ اسے ہزار فرشتوں کا ثواب مرحمت فرماتے ہیں۔ بعد عاشورہ کا روزہ رکھتا ہے اسے دس ہزار حج اور عمرہ کرنے والوں کا ثواب ملتا ہے اور دس ہزار شہیدوں کا

(ڈاکٹر الطاف حسین' ملتان)

ترجمہ: اور جو لوگ اللہ عزوجل کی راہ میں مارے جائیں انہیں مردہ نہ کہو ایسے لوگ تو حقیقت میں زندہ ہیں مگر تمہیں ان کی زندگی کا شعور نہیں ہوتا۔ **(القرآن)**

سرور کائنات حضور نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم ارشاد فرماتے ہیں کہ محرم الحرام کا چاند دیکھ کر چار مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھ کر اپنے اوپر اور اہل خانہ پر دم کرنا بہت افضل ہے۔

نفل نماز: اول شب بعد نماعشاء آٹھ رکعت نماز نفل چار سلام سے پڑھے اور ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد سورۂ اخلاص گیارہ گیارہ دفعہ پڑھے انشاء اللہ العزیز اس نماز کی برکت سے روز محشر اللہ تعالیٰ اس نماز پڑھنے والے اور اس کے گھر والوں کی بخشش فرمائیں گے۔

نفل نماز شب عاشورہ: عاشورہ کی شب بعد نماز عشاء چار رکعت نماز نفل دو سلام سے پڑھے ہر رکعت میں بعد سورۂ فاتحہ کے آیۃ الکرسی تین تین دفعہ اور سورۂ اخلاص دس دس مرتبہ پڑھے بعد سلام کے سورۂ اخلاص ایک سو مرتبہ پڑھ کر اپنے گناہوں کی توبہ کرلے اور اللہ عزوجل سے بخشش طلب کرے انشاء اللہ العزیز خداوند کریم اپنی رحمت کاملہ سے اس نماز پڑھنے والوں کے تمام گناہ معاف فرمائیں گے نماز ظہر سے پہلے یوم عاشورہ چار نماز دو سلام سے اس ترکیب سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد چار مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے اور یہ نماز حضرت امام حسین رضی اللہ تعالیٰ عنہ کو بخشیں۔

نفل روزہ: محرم الحرام میں روزہ رکھنے کی بہت فضیلت ہے نویں دسویں محرم کا روزہ رکھنا بہت افضل ہے۔

وظائف: محرم کی پہلی شب سے شب عاشورہ تک روزانہ بعد نماز عشاء ایک سو مرتبہ کلمہ توحید پڑھنا واسطے بخشش گناہ بہت افضل ہے۔

دس محرم کو کسی وقت باوضو 70 مرتبہ پڑھے ''حَسْبُنَا اللّٰهُ وَنِعْمَ الْوَكِيْلُ'' حصول معرفت الٰہی اور مغفرت گناہ کیلئے یہ وظیفہ پڑھنا بھی بہت افضل ہے۔ یکم محرم الحرام کو ایک سفید کاغذ پر 113 بار **بسم اللہ الرحمن الرحیم** لکھ کر اپنے پاس رکھے تو پوری زندگی اس پر کوئی ناخوشگوار واقعہ پیش نہ آئے۔

یوم عاشورہ کی فضیلت

(عبداللطیف دامانی' اسلام آباد)

فقیہ ابوالليث رحمۃ اللہ علیہ اپنی سند کے ساتھ حضرت ابن عباس رضی اللہ عنہٗ سے روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ جو شخص یوم عاشورہ کا روزہ رکھتا ہے اللہ تعالیٰ اسے ہزار فرشتوں کا ثواب مرحمت فرماتے ہیں۔ بعد عاشورہ کا روزہ رکھتا ہے اسے دس ہزار حج اور عمرہ کرنے والوں کا ثواب ملتا ہے اور دس ہزار شہیدوں کا اور جو کوئی عاشورہ کے دن کسی یتیم کے سر پر ہاتھ پھیرتا ہے اللہ تعالیٰ ہر بال کے عوض اس کا ایک درجہ بلند کرتے ہیں اور جو شخص عاشورہ کی شام کسی مسلمان کا روزہ افطار کراتا ہے وہ ایسا ہے گویا اس نے تمام امت محمدیہ صلی اللہ علیہ وسلم کو افطار کرایا اور انہیں پیٹ بھر کے کھانا کھلایا۔ صحابہ رضوان اللہ علیہم اجمعین نے عرض کیا یارسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کیا اللہ تعالیٰ نے یوم عاشورہ کو تمام دنوں پر فضیلت بخشی ہے ارشاد فرمایا ہاں! اللہ تعالیٰ نے یوم عاشورہ کے دن آسمان وزمین پیدا فرمائے۔ پہاڑ' سمندر' لوح وقلم اور جنت بھی اسی دن پیدا فرمائے۔ حضرت آدم اور حوا علیہ والسلام کی پیدائش بھی اسی دن ہوئی اور اسی دن انہیں جنت میں داخل کیا گیا حضرت ابراہیم علیہ السلام کی ولادت اسی دن ہوئی تھی ان پر آگ گلزار بنی تھی۔ فرعون اسی دن غرق ہوا۔ حضرت ایوب علیہ السلام کو صحت اسی دن ملی۔ حضرت آدم علیہ السلام کی توبہ اسی دن قبول ہوئی۔ حضرت سلیمان علیہ السلام کو اسی دن مملکت سپرد ہوئی۔ قیامت بھی اسی دن قائم ہوگی۔ حضرت عکرمہ رحمۃ اللہ علیہ روایت کرتے ہیں کہ عاشورہ کا دن ہی وہ دن ہے جس میں حضرت آدم علیہ السلام کی توبہ قبول ہوئی اسی دن حضرت نوح علیہ السلام کی کشتی پہاڑ پر لگی اور وہ اس سے باہر نکلے اور اسی دن شکرانہ کا روزہ رکھا اور اسی دن فرعون غرق ہوا اور بنی اسرائیل کیلئے سمندر شق ہوا اور انہوں نے اسی دن روزہ رکھا۔ تجھ سے بھی اگر ہوسکے تو اس دن کا روزہ رکھ لیا کر۔ بعض کا کہنا ہے کہ عاشورہ اس لیے کہتے ہیں کہ اس امت کو اللہ تعالیٰ نے جن فضیلتوں سے نوازا ہے اس دن کی فضیلت ان سے دسویں ہے۔ ☆ پہلی

ماہانہ روحانی محفل

روحانی محفل مرکز روحانیت وامن میں اجتماعی نہیں ہوتی ہر فرد اپنے مقام پر رہتے ہوئے کرے

اس ماہ کی روحانی محفل 7 دسمبر بروز بدھ مغرب تا عشاء' 21 دسمبر بروز بدھ صبح 10 بجے سے لیکر 11 بجکر 11 منٹ تک' 31 دسمبر بروز ہفتہ رات 8 بجے سے لیکر 9 بجکر 15 منٹ تک اَللّٰهُ لَا اِلٰهَ اِلَّاهُوَ الْحَيُّ الْقَيُّوْم پڑھیں۔ یہ ذکر، بھکاری بن کر، خلوص دل ، درددل، توجہ اور اس یقین کے ساتھ کہ میرا رب میری فریاد سن رہا ہے اور سوفی صد قبول کررہا ہے۔ پانی کا گلاس سامنے رکھیں اور اس تصور کیساتھ پڑھیں کہ آسمان سے ہلکی پیلی روشنی آپکے دل پر ہلکی بارش کی طرح برس رہی ہے اور دل کو سکون چین نصیب ہورہا ہے اور مشکلات فوری حل ہورہی ہیں۔ وقت پورا ہونے کے بعد دل و جان سے پوری امت، عالم اسلام اور غیر مسلموں کے ایمان کیلئے پوری دنیا میں امن کی دعا' اپنے لیے اور اپنے عزیز واقارب کیلئے دعا کریں۔ پورے یقین کے ساتھ دعا کریں۔ ہر جائز دعا قبول کرنا اللہ تعالیٰ کے ذمے ہے۔ دعا کے بعد پانی پر تین بار دم کرکے پانی خود پیئیں۔ گھر والوں کو بھی پلا سکتے ہیں۔ انشاء اللہ آپکی تمام جائز مرادیں ضرور پوری ہونگی۔

ہر محفل کے بعد 11 روپے صدقہ ضرور کریں

(نوٹ:) 1- روحانی محفل کے درمیان اگر نماز کا وقت آجائے تو پہلے نماز ادا کی جائے اور بقیہ وقت نماز کے بعد پورا کیا جائے۔ اگر اسی وقت یہ وظیفہ روزانہ کرلیں تو اجازت ہے مستقل بھی کرنا چاہیں تو معمول بنا سکتے ہیں۔ ہر مہینے کا ورد مختلف ہوتا ہے اور خاص وقت کے تعین کے ساتھ ہوتا ہے۔ بے شمار لوگوں کی مرادیں پوری ہوئیں۔ ناممکن ممکن ہوئیں۔ پھر لوگوں نے اپنی مرادیں پوری ہونے پر خطوط لکھے آپ بھی مراد پوری ہونے پر خط ضرور لکھیں۔

(ایڈیٹر:۔ حکیم محمد طارق محمود عفا اللہ عنہ)

روحانی محفل سے فیض پانے والے

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! میں درد شقیقہ کی مریضہ تھی بہت بڑے بڑے ڈاکٹروں اور حکیموں سے علاج کرائے' گھریلو ٹوٹکے استعمال کیے۔ لیکن وقتی فائدہ ہوتا اور جب علاج چھوڑ دیتی تو درد دوبارہ شروع ہوجاتا۔ بہت اذیت سے دن رات گزر رہے تھے۔ ایک دفعہ میری ایک دوست نے مجھے عبقری دیا اور ساتھ روحانی محفل کرنے کی تلقین کی۔ اس نے مجھے بتایا کہ تمہارا علاج اس روحانی محفل میں ہی ہے میں نے روحانی محفل شروع کی تو **(باقی صفحہ نمبر 44 پر)**

شاہ عظیم شمسی کبیریؒ کے وظائف

اگر گاڑی کے پرزے ٹوٹ جاتے ہوں یا گاڑی بار بار ٹکراتی ہو یا گاڑی بار بار اُلٹ جاتی ہو یا قابو میں نہ رہتی ہو یا بریک فیل ہوجاتے ہوں تو اس کیلئے مندرجہ ذیل الفاظ باوضو لکھ کر سامنے والے شیشہ کے اوپر ٹیپ یا گوند سے چپکا دیں۔

تیسرے دن کے بخار کا خاتمہ

اگر کسی کو تیسرے دن کا بخار چڑھتا ہو اور درمیان کے ایک دن بخار نہ ہوتا ہو تو اس کیلئے پاک روئی لے کر سات بار سورۂ فاتحہ باوضو پڑھ کر روئی پر دم کر کے مریض کے دائیں کان میں لگادیں اس کے بعد دوبارہ سورۂ فاتحہ پانچ بار پڑھ کر روئی پر دم کریں اور مریض کے بائیں کان میں لگادیں۔ انشاء اللہ تعالیٰ بخار ختم ہوجائے گا اور مریض تندرست ہوجائے گا۔

ہر قسم کے ہتھیار سے حفاظت

جو شخص ان آیات کو صبح نماز فجر کے بعد ایک مرتبہ اور بعد نماز عشاء ایک بار پڑھے گا وہ ہر قسم کے ہتھیار کی مار سے محفوظ رہے گا وہ آیات مبارکہ یہ ہیں:۔ بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْم. لَقَدْ جَآءَ کُمْ رَسُوْلٌ مِّنْ اَنْفُسِکُمْ عَزِیْزٌ عَلَیْہِ مَاعَنِتُّمْ حَرِیْصٌ عَلَیْکُمْ بِالْمُؤْمِنِیْنَ رَءُ وْفٌ رَّحِیْمٌo فَاِنْ تَوَلَّوْ افَقُلْ حَسْبِیَ اللّٰہُ لَا اِلٰہَ اِلَّا ھُوَ ط عَلَیْہِ تَوَکَّلْتُ وَھُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِیْمِ o (توبہ 129,128)

حمل کی حفاظت کیلئے

اگر کسی عورت کا حمل قائم نہ رہتا ہو اور بار بار گر جاتا ہو تو اس کی حفاظت کیلئے مندرجہ ذیل آیات وکلمات باوضو لکھ کر موم جامہ کر کے عورت کے گلے میں ڈال دیں۔ انشاء اللہ تعالیٰ حمل قائم رہے گا۔ وہ آیات یہ ہیں:۔

بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْم. اِنْ کُلُّ نَفْسٍ لَّمَّا عَلَیْھَا حَافِظٌ o فَاللّٰہُ خَیْرٌ حٰفِظًا وَّھُوَاَرْحَمُ الرّٰحِمِیْنَ o اَللّٰھُمَّ احْفِظَ حَمْلَ ھٰذِہِ الْمَرْاَۃِ جَمِیْعِ الْاٰفَاتِ بِحَقِّ لَا اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ مُحَمَّدٌ رَّسُوْلُ اللّٰہِ ط

اٰمِیْن. اٰمِیْن. اٰمِیْن.

ظالم سے حفاظت کیلئے

اگر کسی کو ظالم شخص سے نقصان کا اندیشہ ہو اس کے نقصان سے محفوظ رہنے کیلئے بلا تعداد بغیر گنتی کے کثرت سے یہ کلمات پڑھیں۔ ان کلمات کے پڑھنے کیلئے وضو بھی ضروری نہیں ہے بغیر وضو بھی پڑھا جاسکتا ہے۔ انشاء اللہ تعالیٰ ظالم ہر ہر قدم پر ناکام ہوگا اور ذلیل وخوار ہو کر پیچھا چھوڑ دے گا۔ وہ کلمات یہ ہیں:۔

اَللّٰھُمَّ اکْفِنَاہُ بِمَا شِئْتَ اَللّٰھُمَّ اِنِّیْ اَجْعَلُکَ فِیْ نُحُوْرِھِمْ وَنَعُوْذُ بِکَ مِنْ شُرُوْرِ ھِمْ۔

گاڑی کا حادثات سے بچاؤ

اگر گاڑی کے پرزے ٹوٹ جاتے ہوں یا گاڑی بار بار ٹکراتی ہو یا گاڑی بار بار اُلٹ جاتی ہو یا قابو میں نہ رہتی ہو یا بریک فیل ہوجاتے ہوں تو اس کیلئے مندرجہ ذیل الفاظ باوضو لکھ کر سامنے والے شیشہ کے اوپر ٹیپ یا گوند سے چپکا دیں۔ انشاء اللہ تعالیٰ اللہ کی رحمت سے گاڑی ہر قسم کے حادثات سے محفوظ ہوجائے گی۔ وہ الفاظ یہ ہیں:۔

بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْم

اَللّٰہُ حَافِظِیْ   اَللّٰہُ نَاصِرِیْ

اَللّٰہُ نَاظِرِیْ   اَللّٰہُ مَعِیْ

لڑکے لڑکی کی شادی

گزشتہ دور میں لڑکے لڑکی کی شادی کوئی مسئلہ نہ تھا کیونکہ باہمی طور پر خاندان میں شادیاں ہوتی تھیں لیکن اب اچھا رشتہ تلاش کرنا بہت بڑا مسئلہ ہے۔

اس کا سب سے اچھا طریقہ یہ ہے کہ بالغ ہوتے ہی لڑکی کا رشتہ کر دیا جائے۔ شادی کیلئے یہ عمل بہت کامیاب ہے:

اول ایک لاکھ 25 ہزار بار آیت کریمہ کا ختم کیا جائے بہت سے لوگ مل کر پڑھ لیں یا ایک ہی فرد تھوڑا تھوڑا کر کے مکمل کرلے دونوں طرح درست ہے۔

پڑھنے کا طریقہ یہ ہے کہ جب بھی پڑھنے بیٹھیں باوضو ہوں، الفاظ صحیح ادا کریں، تعداد صحیح ہو اور آیت کریمہ شروع کرنے سے قبل ہر شخص نماز والا درود شریف گیارہ بار پڑھے اور جب پڑھنا ختم کریں اس کے بعد گیارہ بار درود شریف پڑھیں۔ پہلے دن جتنی مقدار میں پڑھا ہے اس کو کسی کاغذ پر لکھ لیں جب تعداد ایک لاکھ 25 ہزار ہوجائے تو پڑھنا ختم کردیں۔

ایک لاکھ پچیس ہزار سے تعداد نہ زیادہ ہو نہ کم ہو بلکہ پوری تعداد ہو۔ آیت کریمہ یہ پڑھنی ہے:۔

لَا اِلٰہَ اِلَّا اَنْتَ سُبْحٰنَکَ اِنِّیْ کُنْتُ مِنَ الظّٰلِمِیْنَ ط

جب سوا لاکھ مرتبہ آیت کریمہ کی تعداد مکمل ہوجائے تو اس کے بعد سوا لاکھ مرتبہ یَا لَطِیْفُ کا ختم کریں چند افراد مل کر پڑھ لیں یا ایک ہی شخص (مرد ہو یا عورت) پڑھ لے جب بھی پڑھنا شروع کرے اول درود شریف گیارہ بار پڑھے اس کے بعد یَا لَطِیْفُ پڑھنا شروع کرے اور جب پڑھنا ختم کرے گیارہ بار درود شریف ضرور پڑھے جب سوا لاکھ کی تعداد پوری ہوجائے پھر لڑکا یا لڑکی خود یا گھر کا کوئی بھی فرد روزانہ اول گیارہ بار درود شریف پڑھے اس کے بعد گیارہ سو بار یَا لَطِیْفُ پڑھے پھر آخر میں گیارہ بار درود شریف پڑھے۔ یہ عمل اس وقت تک کرے جب تک شادی مکمل نہ ہوجائے۔ انشاء اللہ تعالیٰ جلد شادی ہوجائے گی۔

روزی میں فراخی کے واسطے

جس شخص کی روزی تنگ ہو اور گھر میں کھانے اور خرچ کی پریشانی رہتی ہو اس کیلئے ضروری ہے کہ وہ روزانہ ان کلمات کو ایک سو بار پڑھ لیا کرے۔ انشاء اللہ روزی میں فراخی پیدا ہوگی اور رزق زیادہ تعداد میں ملے گا۔ وہ کلمات یہ ہیں:۔

یَادَآئِمَ الْعِزِّ وَالْمُلْکِ وَالْبَقَاءِ یَاذَاالْجَلَالِ وَالْجُوْدِ وَالْفَضْلِ وَالْعَطَاءِ یَا وُدُوْدُ ذُوالْعَرْشِ الْمَجِیْدُ یَافَعَّالٌ لِّمَا یُرِیْدُ.

تین نازک ترین گھڑیاں

حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا کے بارے میں بیان کیا جاتا ہے کہ انہیں جہنم کی یاد آتی تو بے اختیار رو پڑتیں...... نبی اکرم ﷺ نے ان سے پوچھا کس چیز کی یاد تمہیں رلا رہی ہے؟ فرماتی ہیں مجھے جہنم کی آگ یاد آئی تو بے اختیار رونا آ گیا۔ یہ بتایئے کیا قیامت کے دن آپ ﷺ اپنی بیویوں کو یاد رکھیں گے؟؟ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا (عائشہ رضی اللہ عنہا) تین مواقع تو ایسے نازک ہوں گے کہ کوئی کسی کو یاد نہ رکھ سکے گا ایک وہ جب انسان کے اعمال تولے جارہے ہوں گے ہر ایک کو فکر ہوگی کہ اس کی نیکیوں کا پلڑا ہلکا رہتا ہے یا بھاری، دوسرا نازک موقع وہ ہوگا جب نامہ اعمال ہاتھ میں دیا جائیگا ہر ایک کو فکر ہوگی کہ اس کا نامہ اعمال داہنے ہاتھ میں دیا جاتا ہے یا بائیں ہاتھ میں اور تیسرا نازک موقع جب پل صراط سے گزر ہوگا اور وہ جہنم کے اوپر رکھا جائے گا۔ (ابوداؤد) **(محسن الفارابی، جھنگ صدر)**

شمائلہ حیات، ساہیوال

بیر! سستا پھل انوکھے فوائد

بیر کی گٹھلی عام طور پر کھانے کے بعد پھینک دی جاتی ہے لیکن قدرت نے اس بظاہر فالتو چیز میں بڑی خوبیاں رکھی ہیں۔ یہ گٹھلی پیس کر ٹوٹی ہوئی ہڈی کے مقام پر لگانے سے ہڈی جڑ جاتی ہے۔ اس کی گٹھلی عضلاتی چوٹ یعنی گوشت کو متاثر کرنے والی چوٹ اور موچ میں فائدے مند ہوتی ہے

بیر کو بعض لوگ غریب کا سیب کہتے ہیں، جو کچھ زیادہ غلط نہیں، کیونکہ یہ نسبتاً سستا اور ہر دل عزیز پھل ہے۔ بعض لوگوں کو یہ سیب سے زیادہ لذیذ معلوم ہوتا ہے۔ بیر کی عام طور پر تین اقسام بیان کی جاتی ہیں۔ 1۔ پیوندی بیر 2۔ تخمی بیر اور جنگلی بیر۔

پیوندی بیر: پیوندی بیر کو سیو بیری بھی کہا جاتا ہے۔ یہ بیر بڑے اور خوش ذائقہ ہوتے ہیں۔ یہ اوپر سے سبز ہوتے ہیں اور ان کو گودا سفید ہوتا ہے۔ اس بیر کی شکل لمبوتری اور لمبائی ایک سے دو انچ تک ہوتی ہے۔ انہیں پیوندی بیر اس لیے کہا جاتا ہے کہ ان بیروں کی قلم لگائی جاتی ہے۔ اس کے درخت کو بیج کے ذریعے سے نہیں بویا جاتا۔

تخمی بیر: تخمی بیر کو کاٹھے بیر بھی کہا جاتا ہے۔ ان کی شکل گول ہوتی ہے۔ ان کا رنگ سرخ ہوتا ہے۔ پیوندی کے مقابلے میں یہ بیر چھوٹے ہوتے ہیں۔ ان کا ذائقہ کھٹ مٹھا ہوتا ہے۔ انہیں تخمی اس وجہ سے کہا جاتا ہے کہ انہیں بیج بو کر حاصل کیا جاتا ہے۔

جنگلی بیر: تیسری قسم جنگلی ہے اسے جھڑ بیری یا کوکنی بیر بھی کہا جاتا ہے۔ یہ بیر بہت چھوٹے ہوتے ہیں۔ ان کا سائز مٹر کے دانوں کے برابر ہوتا ہے۔ اس میں مٹھاس سے زیادہ ترشی ہوتی ہے۔ جھڑ بیری عام طور سے پہاڑی علاقوں میں پائی جاتی ہے۔ یہ جھاڑیاں خودرو ہوتی ہیں اور تقریباً پوری دنیا میں پائی جاتی ہیں۔ ان جھاڑیوں پر پتے کم اور کانٹے زیادہ ہوتے ہیں۔ ان جھاڑیوں کو بکریاں بڑے شوق سے کھاتی ہیں۔

بیر میں کیلشیم، فاسفورس اور فولاد کے علاوہ حیاتین الف، ب اور ج کی کافی مقدار ہوتی ہے۔ ان چیزوں کے علاوہ اس میں گلوکوز بھی ہوتا ہے جو جسم کو فوری توانائی فراہم کرتا ہے۔

دست اور پیچش: بیر نظام ہضم کیلئے بہت مفید ہے۔ اس کے استعمال سے معدے اور آنتوں کی کمزوری دور ہوجاتی ہے۔ بیر کو بھون کر دست اور پیچش کی شکایت میں استعمال کراتے ہیں۔ اس کے علاوہ جنگلی بیری کی جڑ بارہ گرام اور کالی مرچ سات عدد پانی میں پیس کر دن میں تین بار پلانے سے پیچش اور مروڑ دور ہوجاتی ہے۔ سوکھے ہوئے بیر کھانے سے بھی دست بند ہوجاتے ہیں۔

آنتوں کے کیڑے: بعض اوقات بچوں اور بڑوں کی آنتوں میں کیڑے ہوتے ہیں جس کی وجہ سے ان کی صحت خراب رہتی ہے۔ ان کیڑوں کو خارج کرنے کیلئے میٹھے بیروں کو کچل کر ان کا پانی 24 گرام سے 128 گرام تک کی مقدار میں پلانا مفید ہوتا ہے۔ اس کے استعمال سے کیڑے خارج ہوجاتے ہیں۔

خون کی صفائی: بیر کے استعمال سے خون صاف ہوجاتا ہے اور اس کے زہریلے مادے خارج ہوجاتے ہیں۔ روزانہ آٹھ دس بیر کھانے سے چہرے کے داغ دھبے صاف ہوجاتے ہیں اور چہرہ سرخ اور تروتازہ رہتا ہے۔

ٹوٹی ہوئی ہڈی: بیر کی گٹھلی عام طور پر کھانے کے بعد پھینک دی جاتی ہے لیکن قدرت نے اس بظاہر فالتو چیز میں بڑی خوبیاں رکھی ہیں۔ یہ گٹھلی پیس کر ٹوٹی ہوئی ہڈی کے مقام پر لگانے سے ہڈی جڑ جاتی ہے۔ اس کی گٹھلی عضلاتی چوٹ یعنی گوشت کو متاثر کرنے والی چوٹ اور موچ میں فائدے مند ہوتی ہے۔ اس فائدے کیلئے بیر کی گٹھلی کوٹ کر پانی میں اتنا جوش دیں کہ پانی گاڑھا ہوجائے۔ اسے اکھڑے عضو، ٹوٹی ہوئی ہڈی اور عضلاتی چوٹ پر استعمال کیا جاتا ہے۔ اگر یہ پانی بچوں کے پاؤں پر ملا جائے تو بچے جلدی چلنے لگتے ہیں۔

خراب زخم اور پھوڑے: پرانے زخم اور ایسے پھوڑے جو کسی طرح خشک نہ ہوتے ہوں، ان پر بیر کے درخت یا جھاڑی کی چھال کا سفوف چھڑکنے سے یا پانی میں ملا کر لیپ کرنے سے بہت جلدی آرام آجاتا ہے۔ عام پھوڑوں یا پیپ بھرے ہوئے پھوڑوں کو جلدی پکانے کیلئے بیری کے پتے پیس کر گرم کر کے لیپ کرنے سے یہ پھوڑے جلدی پک جاتے ہیں اور ان کا گندا مواد آسانی سے نکل جاتا ہے۔

نکسیر پھوٹنا: اگر کسی شخص کی نکسیر پھوٹ گئی ہو تو بیری کے پتوں کو پیس کر کنپٹیوں پر لیپ کرنے سے آرام آجاتا ہے۔

لمبے، مضبوط اور چمکیلے بال: بیر کے پتوں کو پانی میں اچھی طرح جوش دے کر اس پانی سے سر کے بال دھوئیں تو بال لمبے، مضبوط اور چمکیلے ہوجاتے ہیں اور بفا یعنی سر کی خشکی جاتی رہتی ہے، اگر بال گرتے ہوں تو اس جوشاندے سے بال دھونے سے بال گرنا بند ہوجاتے ہیں۔

بواسیر کے مقام پر بیری کے درخت کی جڑ پانی میں پیس کر لیپ کرنا مفید ثابت ہوتا ہے اس کے علاوہ جڑ کو پیس کر جگر کے مقام پر مقامی طور پر لیپ کرنے سے بڑھا ہوا جگر کم ہوجاتا ہے۔

میری مریضانہ زندگی کا واقعہ

چھ سات روز گزر جانے کے بعد میرے تمام چہرے پر باریک باریک ابھری ہوئی پھنسیاں ظاہر ہونے لگیں

ایک دن کا واقعہ ہے کہ میں شام کے وقت بیڈمنٹن کھیل رہا تھا چونکہ میں ضرورت سے زیادہ کھیل چکا تھا اس لیے پسینہ بہت آیا۔ گراؤنڈ سے ہٹنے پر مجھے اپنی دائیں گال پر چبھتی ہوئی تکلیف ہوئی میں نے فوراً ہاتھ پھیر کر دیکھا تو معلوم ہوا کہ ایک چھوٹی سی پھنسی گال پر نمودار ہوئی ہے مگر میں نے اس کی کوئی پروانہ کی۔

چھ سات روز گزر جانے کے بعد میرے تمام چہرے پر باریک باریک ابھری ہوئی پھنسیاں ظاہر ہونے لگیں، جن سے مجھے تکلیف بھی پہنچتی تھی اور شکل بھی اچھی نہیں معلوم ہوتی تھی۔ بعض لوگوں نے بتایا کہ مہاسے ہیں اور کسی نے کہا کیل، بہرحال خیال آرائیاں ہوتی رہیں اور میں علاج کرتا رہا۔ مختلف مرہم لگائے مگر کچھ فائدہ نہ ہوا۔

مجھے طب سے بھی دلچسپی ہے اور نسخے جمع کرنے کا انتہائی شوق ہے۔ مجھے خیال آیا کہ اپنی نسخوں کی کاپی میں سے مرہم کا کوئی مؤثر نسخہ نکالوں اور اسے بنا کر استعمال کروں، چنانچہ مجھے حسب خواہش ایک نسخہ مل گیا جو حسب ذیل ہے:

ویزلین ایک اونس کاربالک ایسڈ اگرین، کافور ایک ڈرام، بورک ایسڈ ایک ڈرام، سلفر دو ڈرام، میدہ دو ڈرام اور نیلا تو تیا 5 گرین اس مرہم کو اس طرح تیار کیا۔

پہلے ویزلین کو چولہے پر گرم کیا، اس میں کافور کو ملا کر گھوٹا اور جب کافور اس میں حل ہوگیا تو نیلا تو تیا ملا دیا۔ اب میں نے برتن کو چولہے سے نیچے اتار کر رکھ دیا۔ ابھی وہ نیم گرم ہی تھا کہ اس میں میدہ، سلفر، بورک ایسڈ اور کاربالک ایسڈ کو اچھی طرح چھری سے ملا دیا گیا اور مرہم تیار ہوگیا۔

میں یہ مرہم رات کو چہرے پر اچھی طرح مل کر سو جاتا تھا اور صبح نیم گرم پانی سے منہ دھوتا تھا۔ اس کے علاوہ دن میں چہرے پر کھوپرے کے تیل میں گرم کیا ہوا کافور لگایا کرتا تھا اور اندرونی طور پر خون کی صفائی کیلئے خون صفاء استعمال کرتا۔ صرف تین دن کے استعمال سے میرے منہ کی تمام پھنسیاں جھڑ کر ایسی غائب ہوگئیں جیسے کچھ ہوا ہی نہ تھا۔ (صفحہ 86)

اس سے بھی زیادہ حیرت انگیز طبی تجربات اور نسخے حاصل کرنے کیلئے "معالج اور مریضوں کے تجربات" کا مطالعہ کریں۔

جسمانی بیماریوں کا شافی علاج —— طبی مشورے

یہ بواسیر ہے☆میری جلد چکنی ہے☆بس میرا چہرہ سفید ہو جائے☆موٹا ہوں مگر کمزور☆جسم میں گرمی

پہلے ان ہدایات کو غور سے پڑھیں: ان صفحات میں امراض کا علاج اور مشورہ ملے گا توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں کھولتے ہوئے خط پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ روحانی مسائل کے لئے علیحدہ خط لکھیں۔ صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ نام اور شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور تحریر کریں۔ نوجوانوں کے خطوط احتیاط سے شائع کیے جاتے ہیں ایسے خطوط کے لئے جوابی لفافہ لازم ہے کیونکہ اکثر خطوط اشاعت کے قابل نہیں ہوتے۔ **نوٹ:** وہی غذا کھائیں جو آپ کیلئے تجویز کی گئی ہے۔

یہ بواسیر ہے

مجھے کچھ عرصہ سے شدید قبض ہے اور ساتھ ہی پاخانے والی جگہ پر کمر کی طرف ورم ہے اور کنارے پر پھولا ہوا دانہ ہے جو قبض کشا دوا استعمال کرنے پر اتنا ہی رہتا ہے۔ دوا استعمال نہ کروں تو قبض شدید ہو جاتا ہے' شدید درد ہوتا ہے اور ورم والا دانہ پھولنے لگتا ہے' نیز قبض کی صورت میں کبھی کبھار ایک دو قطرے خون آ جاتا ہے۔ میں اس صورت حال سے پریشان رہتا ہوں' سمجھ میں نہیں آتا کہ یہ کونسا مرض ہے۔ آپ اس مرض کا نام بتائیں اس کے پیدا ہونے کی وجوہات بتائیں اور اس کا علاج کا طریقہ مکمل پرہیز تحریر کریں۔ **(سلیم خان' درہ آدم خیل)**

مشورہ: یہ صورتحال دو باتوں سے خالی نہیں یا یہ بواسیر ہے یا یہ بھگندر رہے اس کی تشخیص سرجن بآسانی کرسکتا ہے۔ کسی ہوشیار سرجن سے رجوع کریں دونوں حالتوں میں پپیتہ مفید دوا اور غذا ہے۔ غذا کے بعد کھایا کریں' گوشت نہ کھائیں' سبزیاں کھائیں' مرہم سکونی کریم لے کر استعمال کرسکتے ہیں۔ غذا نمبر 1 استعمال کریں۔

سات ماہ سے یرقان

گزشتہ سات ماہ سے میری امی کو یرقان کا مرض ہے۔ پہلے آنکھیں بالکل پیلے رنگ کی تھیں اب ان میں سفیدی آ گئی ہے' 1/4 حصہ یرقان اب بھی ہے۔ میری امی کو جوڑوں' پٹھوں اور کمر میں شدید درد رہتا ہے۔ اتنا درد ہے کہ آٹا بھی نہیں گوند سکتیں' قبض بھی رہتی ہے بھوک بہت کم لگتی ہے' کمزوری بڑھ گئی ہے۔ یہی مرض میری بہن کو بھی ہو گیا ہے۔ کوئی ایسا علاج بتائیں کہ دونوں استعمال کریں جس کے استعمال سے مذکورہ تکالیف اور یرقان ختم ہو جائے اور ہمیں ہیپاٹائٹس بی سے بچنے کی احتیاطی تدابیر بھی بتائیں' یہ مرض کافی بڑھ گیا ہے اور میرا مسئلہ یہ ہے کہ میرا پیٹ خراب رہتا ہے جو بھی غذا کھاتا ہوں وہ جزو بدن نہیں بنتی منہ سے کڑوا اور کھٹا پانی نکلتا ہے' بھوک کم لگتی ہے۔ آنکھوں کے آگے دھند چھائی ہوئی ہے۔ میری عمر 18 سال ہے اور وزن صرف 40 کلو ہے۔ کمزوری بہت زیادہ ہے۔ منہ کی ہڈیاں ظاہر ہو رہی ہیں' سر میں چکر آتے ہیں۔ **(شکیل احمد' میرپور خاص سندھ)**

مشورہ: ہیپاٹائٹس پر ہم نے کافی کچھ ان کالموں میں لکھا ہے اور وقتاً فوقتاً لکھتے بھی رہتے ہیں آپ نے ایک ہی خط میں کئی مریضوں کا حال لکھ دیا ہے۔ ہر مریض کا حال تفصیل سے آنا ضروری ہے اور ہر مریض کا حال الگ خط میں لکھیں اپنی امی کا ایل ایف ٹی کروائیں اور رپورٹ کی فوٹو کاپی بھجوائیں۔

میری جلد چکنی ہے

میرا سب سے اہم مسئلہ یہ ہے کہ میری جلد چکنی ہے' باقی تمام مسائل اسی مسئلہ کی بناء پر ہیں۔ پچھلے چار سال سے میرے چہرے پر دانے نکل رہے ہیں جب یہ دانے ٹھیک ہوتے ہیں تو داغ چھوڑ جاتے ہیں جب داغ جاتے ہیں تو گڑھے بن جاتے ہیں۔ میری سمجھ میں نہیں آتا کہ میں ان دانوں' داغوں یا گڑھوں کا کیا علاج کروں؟ میں نے بہت سی کریمیں' ٹوٹکے اور دوائیاں استعمال کیں لیکن وقتی افاقہ ہوا میں ذہنی پریشانی میں مبتلا ہوں اور کسی سے اعتماد سے بات نہیں کرسکتی ہوں۔

ان داغوں اور گڑھوں سے میری رنگت کالی ہو گئی ہے۔ گڑھے میرے چہرے کو مزید بدصورت بنا رہے ہیں۔ یہ توجہ طلب اور اہم مسئلہ ہے میں ایسا چہرہ لیے کسی کے سامنے بھی نہیں جاتی اس کے بدلے مجھے طرح طرح کی باتوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ میں نے کہیں پڑھا ہے کہ ملتانی مٹی میں گلاب کا عرق ملا کر ہر روز چہرے پر لگانے سے گڑھے بھر جائیں گے مجھے فرق تو نہیں پڑا البتہ چہرے کی رنگت مزید کالی ہو گئی میں نے یہ لگانا بھی چھوڑ دیا ہے۔ **(مجبور عائشہ......راولپنڈی)**

مشورہ: آپ ''حسن و جمال پیکیج'' کچھ عرصہ استعمال کریں۔ انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔ یہ کوئی ایسا مسئلہ نہیں کہ جس کی وجہ سے آپ کی تعلیم متاثر ہو' تعلیم جاری رکھیں۔ غذا نمبر 1 استعمال کریں۔

بس میرا چہرہ سفید ہو جائے

میری عمر تقریباً 20 سال ہے اور میں سیکنڈ ایئر کی طالبہ ہوں' کچھ عرصے سے میرے بائیں بازو میں بہت زیادہ درد ہوتا تھا جس کا میں نے کوئی نوٹس نہیں لیا تھا لیکن اب اس کے ساتھ میرے سینے میں بائیں طرف بہت درد ہوتا ہے۔ میں نے ڈاکٹر کو دکھایا تو انہوں نے ای سی جی کروائی پتہ چلا کہ دل کی دھڑکن تیز ہو گئی ہے۔ اب میرا سانس بھی بہت پھولتا ہے۔ میرے دونوں بازوؤں اور سینے کے درمیان اور بائیں طرف پیچھے کی طرف گردن کے نچلے حصے میں دونوں بازوؤں کے درمیان بہت درد ہوتا ہے جس کی وجہ سے میرا رنگ کالا ہو گیا ہے میرے چہرے' جسم' بازو اور ہاتھ پاؤں کا رنگ بھی کالا ہو گیا ہے ور میرے چہرے پر داغ بھی بن گئے ہیں اور میری ٹانگیں اور بازو بالکل بے جان ہو گئے ہیں کسی چیز کو کھینچوں یا مروڑوں تو بہت درد ہوتا ہے اور کام نہ بھی کروں تب بھی بہت درد ہوتا ہے۔ دل بھی کمزور محسوس ہوتا ہے۔ میرے مسئلے کا کوئی آسان حل بتائیں اور کوئی بنی بنائی دوائی بتایئے گا مہربانی کرکے ان بیماریوں کیلئے مجھے کوئی تیار شدہ دوائی بتائیں تاکہ میں بازار سے خرید کر کھا سکوں اور ایسی دوائی بتایئے گا کہ میں ٹھیک ہو جاؤں اور میرے چہرے' جسم' بازو اور ہاتھ پاؤں کا رنگ بالکل سفید ہو جائے اور پھر ساری زندگی کبھی کالا نہ ہو۔ میں آپ کو تمام عمر دعائیں دوں گی۔ میرے حافظے کی تیزی کیلئے کوئی نسخہ بھی بتا دیجئے گا۔ میرے چہرے پر ہڈیاں نظر آتی ہیں تھوڑا نرم ملائم اور سفید سا میرا چہرہ ہو جائے۔ **(نور فاطمہ' لاہور)**

مشورہ: صحت اچھی ہوگی تو چہرہ بھی نارمل ہو جائے گا۔ صحت خراب ہوگی تو چہرہ کیسے اچھا نظر آئے گا۔ چہرہ بشرہ تو پورے بدن کی صحت کا آئینہ ہے۔ آپ کچھ عرصہ ''جوہر شفاء مدینہ' ستر شفائیں اور خون صفا'' استعمال کریں۔ پانچوں وقت کی نماز اور ترجمہ کے ساتھ قرآن مجید کی

تلاوت کافی ہے۔ یہ وہ عمل ہے جس کی اللہ اور رسول ﷺ نے اپنی امت کو بار بار تاکید فرمائی۔ اس عمل کو چھوڑ کر کسی اور عمل کی تلاش بے عقلی اور جہالت ہے۔ غذا نمبر 1 استعمال کریں۔

موٹا ہوں مگر کمزور......

میری عمر 31 سال ہے۔ دماغی کام بہت کرنا پڑتا ہے بظاہر ٹھیک ٹھاک زندگی بسر کر رہا ہوں لیکن کئی مسائل کا شکار ہوں۔ مجھے صحیح ٹائم پر اجابت نہیں ہوتی۔ ناشتہ وغیرہ کرنے کے آدھا گھنٹے بعد اجابت ہوتی ہے۔ لیکن وہ بھی مکمل نہیں ہوتی ہے آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے پڑ گئے ہیں اور بینائی بھی ہلکی سی کمزور ہے۔ پہلے رنگت کافی صاف تھی۔ لیکن اب سانولی ہوگئی ہے۔ ایک سال پہلے دائیں گردے میں درد ہوا تھا اس میں چھوٹی سی چاول کے دانے کے برابر پتھری ہوگئی تھی لیکن بعد میں گردہ صاف ہوگیا لیکن اب بھی کبھی کبھار ہلکا ہلکا درد ہوتا ہے۔ گردہ بھاری سا رہتا ہے۔ پہلے دماغ بہت تیز تھا لیکن عرصہ چھ ماہ سے یادداشت بہت کمزور محسوس ہوتی ہے۔ ہاتھوں میں ہلکی کپکپاہٹ ہوتی ہے اور ہاتھوں اور پیروں کو سردیوں میں پسینہ آتا ہے۔ میرے بال بہت کم ہو رہے ہیں اور تیزی سے سفید بھی ہو رہے ہیں۔ ہلکی سی ورزش کرنے سے یا پندرہ بیس سیڑھیاں چڑھنے سے سانس پھول جاتی ہے۔ میں نے صحت مند زندگی گزاری ہے۔ بے راہ روی' سگریٹ نوشی' شراب نوشی غرض کوئی بھی غیر صحت مندانہ شغل کبھی اختیار نہیں کیا' ہاں چائے دن میں چار بار روزانہ پیتا ہوں۔ چھوٹا گوشت کبھی کبھار کھالیتا ہوں لیکن بڑا گوشت بالکل نہیں کھاتا۔ اس کے کھانے سے پیچش اور معدہ خراب ہوجاتا ہے۔ متوازن غذا فروٹ' چاول' سبزی اور مرغی کا گوشت استعمال کرتا ہوں لیکن موٹاپا ہو رہا ہے۔ پیٹ بھی تھوڑا سا بڑھ رہا ہے۔ وزن تقریباً 76 کلوگرام ہے۔ براہ کرم اچھا سا مشورہ دیں۔ **(محمد کریم بخش' پشاور)**

مشورہ: آپ ستر شفائیں' ٹھنڈی مراد اور جوہر شفاء مدینہ مستقل مزاجی سے دس ڈبی استعمال کریں۔ متوازن غذا استعمال کریں۔ کوشش کریں کہ چائے کی مقدار کم کردیں۔ کچھ عرصہ بعد دوبارہ اپنی کیفیت لکھیں۔ غذا نمبر 1 استعمال کریں۔

جسم میں گرمی

میرے جسم میں گزشتہ ایک سال سے گرمی ہوگئی ہے۔ معدے میں اکثر خرابی ہوجاتی ہے اور سارے جسم میں کمزوری بھی بہت ہے اکثر سوئیاں چبھتی ہوئی محسوس ہوتی ہیں۔ دھوپ میں دس پندرہ منٹ کھڑا رہوں یا چلوں تو سر میں سوئیاں چبھتی ہوئی محسوس ہوتی ہیں۔ میری عمر بیس سال ہے اور میرا قد بھی تقریباً چھ فٹ ہے مگر کمزور بہت ہوں جسم میں گرمی ختم ہی نہیں ہوتی۔ کوئی کہتا ہے کہ یہ مثانے کی وجہ سے ہے۔ براہ مہربانی آپ مجھے کوئی اچھا سا علاج بتادیں تاکہ میں اس بیماری سے چھٹکارا پاسکوں اور موٹا بھی ہوسکوں اور کیا میرے پتلا ہونے کی بھی یہی وجہ ہے۔ **(نواز خان' اسلام آباد)**

مشورہ: عناب پانچ عدد توڑ کر الائچی سفید تین عدد چھیل کر ایک چمچی سونف کو ایک کپ پانی میں جوش دے کر چھان کر ذرا سی چینی ملا کر صبح و شام دو وقت پئیں غذا میں کدو توری' لوکی ٹینڈے' پیٹھہ وغیرہ پکا کر کھائیں۔ صابن شیمپو استعمال نہ کریں۔ اگر کولیسٹرول نہ ہو تو خالص مکھن بھی مفید ہے۔

دانے بہت ہیں

میرا مسئلہ یہ ہے کہ میرے منہ پر دانے بہت ہیں' یہ دانے ریشے والے نہیں ایسے لگتا ہے جیسے بند ہوں اور ایسے لگتے ہیں جیسے جلد کے اندر ہوں میری عمر 22 سال ہے مجھے کئی سال سے یہ دانے نکل رہے ہیں کریموں کے استعمال سے ختم ہوجاتے ہیں لیکن پھر نکل آتے ہیں لیکن یہ دانے نشان نہیں بناتے صرف دانے ہی ہیں اگر ختم ہوتے ہیں تو نشان نہیں پڑتا۔ دھوپ میں جانے سے اور ہوجاتے ہیں اس کے علاوہ میری جلد گرمیوں میں چکنی اور سردیوں میں خشک ہوتی ہے اور مسام بھی کھلے ہوئے ہیں اور ایسے معلوم ہوتا ہے جیسے چھوٹے چھوٹے سوراخ ہوتے ہیں۔ **(شائستہ' اوکاڑہ)**

مشورہ: یہ گرمی دانے معلوم ہوتے ہیں۔ آپ جوہر شفاء مدینہ اور ٹھنڈی مراد استعمال کریں۔ اشتہاری کریمیں استعمال نہ کریں۔ آپ حسن و جمال کریم کچھ عرصہ مستقل استعمال کریں۔ غذا نمبر 1 استعمال کریں۔

حضرت حکیم صاحب کا 2012ء کا سفری شیڈول (انشاء اللہ تعالیٰ) جگہ اور اوقات کا شیڈول عبقری کے مقامی نمائندے سے معلوم کریں

فیصل آباد	کلینک	بروز ہفتہ' اتوار مورخہ 7,8 جنوری 2012
جہانیاں	درس	بروز ہفتہ مورخہ 14 جنوری 2012
کراچی	کلینک	بروز ہفتہ' اتوار مورخہ 28,29 جنوری 2012
اٹک	کلینک	بروز ہفتہ' اتوار مورخہ 4,5 فروری 2012
بہاولپور	کلینک	بروز ہفتہ' اتوار 11,12 فروری 2012
مظفر گڑھ	کلینک	بروز ہفتہ' اتوار 18,19 فروری 2012
پشاور	کلینک	بروز ہفتہ' اتوار 3,4 مارچ 2012
سکھر	درس	بروز جمعہ' ہفتہ' اتوار مورخہ 16,17,18 مارچ 2012
گجرات	درس	بروز ہفتہ مورخہ 31 مارچ 2012
کوئٹہ	کلینک	بروز پیر' منگل مورخہ 7,8 مئی 2012
باغ آزاد کشمیر	کلینک	بروز ہفتہ' اتوار مورخہ 26,27 مئی 2012

مریضوں کی منتخب غذاؤں کا چارٹ

غذا نمبر 1: کدو' گھیا توری' ٹینڈے' جو کا دلیہ' گندم کا دلیہ' سا گودانہ' کھچڑی' بند' رس' ڈبل روٹی' کھیرے' کھیرے کا سالن' مونگی کی پتلی دال' بغیر چھنے آٹے کی سادہ روٹی' بکری کا گوشت شوربے والا' دیسی مرغی کا گوشت شوربے والا' خرفہ کا ساگ' دہی میٹھا' براؤن بریڈ' سلاد' امرود' گنڈیری' انار' تربوز' گرما سردا' خربوزہ' حلوہ کدو' پپیتہ' کیلا' چھلکا اسپغول' مربہ آملہ' مربہ ہریڑ' مربہ گاجر' پیٹھے کا حلوہ' خمیرہ گاؤزبان' عرق گاؤزبان' عرق سونف' عرق پودینہ' دودھ سوڈا' آڑو' انگور' ماء العسل (شہد میں پانی ملا ہوا) شکر' پالک' پیٹھا' خرفہ کا ساگ بکری کا دودھ۔

غذا نمبر 2: چھوٹا گوشت' سادہ روٹی' دیسی مرغی کا گوشت' سبزیاں ہر قسم کی' دیسی انڈے' آملیٹ' پرندوں کا گوشت' ہریسہ' نہاری' پائے' دال مونگی' دیسی گھی کی چوری' دودھ یا دودھ سے بنی ہوئی چیزیں' کھجور تازہ' چھوہارے' روغن زیتون' انجیر' شہد' چنے بھنے' کباب' پیاز کی سلاد' ناریل' منقی' روغن زیتون کا پراٹھا' بادام' پستہ' چلغوزہ' کاجو' مچھلی' گاجر کا حلوہ' پیٹھے کا حلوہ' دال کا حلوہ' لونگ کا قہوہ' کلونجی' خوبانی خشک' مربہ تمام قسم' جو کا ستو' اونٹ کا گوشت' کشمش' انگور' آم' گلقند دودھ میں ملا ہوا۔

متوازن غذا سے لاثانی حسن حاصل کیجئے

شیخ عبدالحمید عابد

وٹامن اے: یہ حسن و جمال کا سرچشمہ کہلاتا ہے کیونکہ یہ جلد اور آنکھوں کو توانائی بخشتا ہے علاوہ ازیں یہ زکام اور شب کوری یار تو ندھا سے محفوظ رکھتا ہے۔ کیلشیم اور فولاد کو جزو بدن بنانے میں مدد دیتا ہے۔ کیل مہاسے کو روکتا ہے

حسن کیا ہے؟ مصوری کے ایک شہرہ آفاق برطانوی نقاد کا کہنا ہے کہ حسن نام ہے متناسب اعضاء کا۔ مگر ہمارے نزدیک صحت کا دوسرا نام حسن ہے۔ اس نظریے کے مطابق صحت افزا اشیاء دراصل حسن کی ضمانت ہیں۔ ان اشیاء میں حسن کی افزائش کیلئے صحت بخش غذا ایک لازمی عنصر کی حیثیت رکھتی ہے۔ ہماری غذا میں وٹامنز کی جو اہمیت حاصل ہے وہ محتاج بیان نہیں ہے وٹامنز ہمارے حسن میں اضافہ کرتے ہیں ان کی تفصیل ذیل میں پیش ہے:۔

دل کش چمکیلے ناخن

دل کش مضبوط ناخنوں کیلئے گوشت' انڈے اور دودھ کا استعمال لازمی ہے۔ وٹامن سی ناخنوں کو مضبوط بناتی ہے اور ان کی بڑھوتری میں مدد دیتی ہے وٹامن بی کمپلیکس ناخنوں کو نرم پڑنے سے بچاتی ہے اگر آپ کے ناخن کمزور ہیں تو جیلاٹین کے سفوف کی ایک چمچی پھلوں یا سبزیوں کے رس یا دودھ میں ملا کر تین ماہ تک دن میں تین بار پئیں۔ یہ رس لیموں' ٹماٹر یا مالٹے کا نہیں ہونا چاہیے۔

صاف وشفاف جلد

صاف وشفاف اور چمکتی دمکتی جلد کیلئے وٹامنز اے بی اور سی لازمی ہیں۔ یہ بھی گوشت' مچھلی اور دودھ سے حاصل ہوتے ہیں۔ اگر آپ کی جلد بے حد خشک ہے تو اپنی روزمرہ کی خوراک میں مچھلی کے تیل (کاڈ لیور آئل) کی ایک چمچی شامل کرلیں۔ وٹامن بی مکئی کے آٹے یا دلیہ انڈوں اور کلیجی میں ملتی ہے۔ اگر آپ کی جلد پھیکے رنگ کی ہے اس میں پیلاہٹ جھلکتی ہے تو فوری طور پر اپنے معالج سے مشورہ کریں۔ وہ دوسری چیزوں کے علاوہ ملٹی وٹامنز بھی تجویز کرے گا۔

چمکدار دانت

مضبوط اور چمکدار دانتوں کیلئے وٹامن اے اور ڈی ضروری ہیں۔ یہ بھی دودھ' مچھلی اور گوشت میں ملتے ہیں۔ وٹامن سی کیلشیم اور فولاد دانتوں کی مضبوطی کیلئے ضروری ہے۔ ان کیلئے سنگترہ' مالٹا' لیموں' کچی بند گوبھی' گاجریں اور ٹماٹر کھائیے۔ کیلشیم کیلئے گولیاں بھی لی جاسکتی ہیں۔ لہسن میں فلورائڈ نامی جز دانتوں کو سفیدی عطا کرتا ہے۔ دانتوں کو ورزش کی بھی ضرورت ہوتی ہے اس مقصد کیلئے سخت سیب و ناشپاتی گاجر اور گنڈیری مفید ہے۔

چمکتے بال

چمک دار ریشمی بالوں کیلئے وٹامن بی ضروری ہے۔ یہ کلیجی' گردے و مونگ پھلی اور انڈوں سے ملتی ہے۔ اپنی خوراک میں دودھ' دہی یا پنیر کی کافی مقدار شامل کریں۔ گندھک ہمارے بالوں کو چمک عطا کرتی ہے۔ اس لیے کچی پھول گوبھی' شلجم اور بند گوبھی کھائیے۔ سمندری مچھلی میں بھی کافی گندھک پائی جاتی ہے۔ فولاد اور تانبے کے اجزاء بالوں کی رنگت کو برقرار رکھتے ہیں اور یہ خشک آلو بخارا اور انگور و کشمش' منقیٰ اور بادام سے ملتے ہیں۔

وٹامن اے

یہ حسن و جمال کا سرچشمہ کہلاتا ہے کیونکہ یہ جلد اور آنکھوں کو توانائی بخشتا ہے علاوہ ازیں یہ زکام اور شب کوری سے محفوظ رکھتا ہے۔ کیلشیم اور فولاد کو جزو بدن بنانے میں مدد دیتا ہے۔ کیل مہاسے کو روکتا ہے' یہ وٹامن سبز پتے دار سبزیوں' پھلوں' زرد رنگ کی سبزیوں' کلیجی' انڈے کی زردی' پنیر' مکھن اور بالائی میں بہ افراط ملتا ہے۔

وٹامن بی

بھوک لگاتا اور ہاضمہ بڑھاتا ہے' تھکن دور کرتا ہے' دماغ کو چاق و چوبند رکھتا ہے۔ یہ بھی کلیجی' گوشت' گردے' مرغی کے گوشت' مچھلی' انڈے' مٹر' مونگ پھلی اور دودھ میں ملتا ہے۔ رائبوفلاوین یا وٹامن بی 12 اعصابی نظام کو تقویت دیتا ہے اور ہاضمہ میں مدد دیتا ہے۔ یہ بھی ان تمام اشیاء میں پایا جاتا ہے جن کی فہرست اوپر دی گئی ہے۔ یا یاسین بھی بدنی نظام کیلئے ضروری ہے یہ مذکورہ اشیاء کے علاوہ مکئی وسویابین اور گڑ میں ملتا ہے۔

وٹامن سی (ایسکاربک ایسڈ)

صحت مند مسوڑھوں' پٹھوں اور مضبوط ناخنوں کیلئے ضروری ہے۔ بدن کو چھوت سے محفوظ رکھتا ہے۔ یہ سنگترے' مالٹے' مسمی' لیموں' آلو' ٹماٹر' پتے دار سبزیوں' خربوزہ' سیب اور آلو میں ملتا ہے۔

وٹامن ایف

وٹامن ایف سخت اور کھردری جلد کو نرم بنانے میں مدد دیتا ہے۔

وٹامن ای

آرائش جمال کی اشیاء بنانے والوں کا مرغوب ترین وٹامن ہے۔ جلد کو تقویت دینے والی کریموں اور دافع عفونت محلول میں استعمال کیا جاتا ہے۔ وٹامن ای کا تیل آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے مٹانے کیلئے لگایا جاتا ہے۔

تمام حیاتین گوشت' دودھ' پھل اور سبزیوں میں پائے جاتے ہیں۔ مطلوبہ نتائج حاصل کرنے کیلئے بدن کو بہت تھوڑی مقدار کی ضرورت ہوتی ہے۔ لہٰذا اگر آپ کی خوراک متوازن ہے یعنی اس میں مذکورہ چاروں گروپس کی غذائیں شامل ہیں تو آپ کو مصنوعی وٹامنز کی گولیاں کھانے کی کوئی ضرورت نہیں۔

گیس کیلئے

ھوالشافی: اجوائن ایک پاؤ' سونف آدھا پاؤ' پودینہ دو تولے' آملے دو تولے' نشادر ایک تولہ' ہر یڑ ایک چھٹانک' کالا نمک ایک چھٹانک لے کر مکس کر کے پاؤڈر بنالیں۔ **ترکیب استعمال:** صبح و شام کھانے سے گھنٹہ پہلے یا بعد استعمال کریں۔ **(حرا بی بی' ڈیرہ اسماعیل خان)**

کاروباری رکاوٹ کا انوکھا وظیفہ

آپ نے سورۂ کوثر کے فوائد بتائے تو میں نے سوچا کیوں نہ روٹیوں کے اوپر پڑھ کر پھونک ماردوں میں نے درود شریف اول و آخر تین مرتبہ اور جتنی دفعہ پڑھ سکتی پڑھی اور روٹیوں پر پھونک مار کر رکھ دیتی اور صبح سویرے چڑیوں کیلئے ناشتہ تیار ہے

(ثمینہ، گجرات)

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! آپ گجرات تشریف لائے آپ کا درس سنا بے حد اچھا لگا بہت سی چیزوں کے متعلق پتہ چلا جو کہ پہلے نہیں پتہ تھیں۔ بہت سی چیزوں کے متعلق ذہن میں سوال تھا جن کے جواب آپ نے دے دیئے۔ آپ نے سورۂ کوثر کے بارے میں درس میں فرمایا' میں نے آزمایا تو نہیں کہوں گی اس پر عمل کیا آزمایا تو اس چیز کو جاتا ہے جس پر شک ہو' اللہ ہمیں معاف کرے اس کی کلام پاک کیلئے کبھی آزمایا کا لفظ استعمال نہ کریں۔ وہ یقینی بات ہے۔

میں روزانہ پرندوں یعنی چڑیوں اور کوؤں کیلئے ناشتہ لے کر چھت پر جاتی ہوں ان کو بھی انتظار ہوتا ہے' جونہی میں رات کی بھیگی ہوئی روٹیاں ان کیلئے وہاں رکھتی وہ سارے ایک دم کھانا شروع کر دیتے' یہ سلسلہ کوئی دو تین سال سے شروع ہے۔ اچانک دو تین مہینوں سے انہوں نے کھانا بند کر دیا۔ روٹیاں وہاں خشک ہو کر ادھر ادھر اڑتی پھرتیں اور مجھے بہت غصہ آتا۔ میں سوچنے لگی آخر ایسا کیوں ہے' کیا پرندے ناراض ہو گئے لیکن کیوں؟ پتہ نہیں۔ میں نے بہت حیلے بہانے کیے لیکن کوئی فرق نہیں پڑا۔ پھر آپ کا خطاب سنا اس میں آپ نے سورۂ کوثر کے فوائد بتائے تو میں نے سوچا کیوں نہ روٹیوں کے اوپر پڑھ کر پھونک ماردوں میں نے درود شریف اول و آخر تین مرتبہ اور جتنی دفعہ سورۂ کوثر پڑھ سکتی تھی پڑھی اور روٹیوں پر پھونک مار کر رکھ دیتی اور صبح سویرے چڑیوں کیلئے ناشتہ تیار ہے۔ آپ یقین جانیے اس دن سے روٹی کا ایک ٹکڑا ابھی تک ضائع نہیں ہوا۔

انمول خزانہ نمبر 1 کی کرامت

(عطاءاللہ)

میرے والدین نے میری منگنی میری خالہ کی بیٹی سے کر دی حالانکہ میں نے انکار کر دیا تھا۔ لیکن پھر والدین کی خوشی اور اللہ کی رضی سمجھتے ہوئے منگنی کو قبول کیا لیکن دل بہت بے چین رہتا تھا۔ اسی اثناء میں مجھے کہیں اور شادی کی خواہش پیدا ہوئی لیکن میں خود اپنی منگنی نہیں توڑ سکتا تھا۔ والدین بھی ناراض ہوتے اور خاندان بھر میں برا کہلاتا نیز یہ بھی پکا معلوم نہیں تھا کہ اس نئی جگہ پر شادی کیلئے میرے اور اس لڑکی کے والدین رضامند ہونگے یا نہیں۔ اسی بے چینی میں شب و روز گزر رہے تھے ایک مجھے کہیں سے انمول خزانے کی کتاب ملی۔ ہر نماز کے بعد خزانہ نمبر ایک باقاعدگی سے پڑھنا شروع کر دیا۔ میری حیرت کی انتہاء نہ رہی کہ میری پہلی منگنی خود بخود ہی ٹوٹ گئی اور میرے والدین نے بھی میری شادی کیلئے اس جگہ رضامندی کا خود اظہار کیا جہاں میں چاہتا تھا۔

یہ سب خود بخود کیسے ہو گیا میری عقل آج تک نہیں سمجھ سکی۔ البتہ یہ سب انمول خزانہ نمبر ایک کی برکت تھی۔ مزید حیرت کی بات یہ تھی کہ لڑکی کے گھر والے یعنی بہنیں' بھائی اور ماں بھی بہت آسانی سے رضامند ہو گئے بلکہ بہت خوش ہوئے غرضیکہ تمام رکاوٹیں خود بخود حیران کن حد تک ٹلتی گئیں۔

میں نے ماہنامہ عبقری سے دعا کی قبولیت کیلئے خاص نوافل پڑھنے کا طریقہ دیکھا اور اسی طرح نوافل پڑھ کر اسی جگہ اپنی شادی کیلئے دعا کی۔ اسی رات خواب میں خود کو دیکھا کہ آئینہ دیکھتا ہوں جس میں مجھے میری صورت بہت خوبصورت دکھائی دی ایسی خوبصورت شکل مجھے اپنی کبھی نظر نہیں آئی۔

طریقہ نوافل یہ ہے کہ دو رکعت صلوٰۃ الحاجت کی نیت سے پڑھی جائے اور ہر سجدے میں چالیس مرتبہ آیت کریمہ پڑھی جائے۔ اس کے بعد نہایت ہی آہ و زاری کے ساتھ اپنے مقصد کیلئے دعا کی جائے۔ نہایت ہی پر تاثیر اور عمل کی قبولیت کیلئے حیرت انگیز عمل ہے۔

اس دو انمول خزانے کو پڑھ کر میں اللہ سے جو بھی مانگتا ہوں اللہ مجھے وہ عطا کر دیتے ہیں۔

میرے کاروباری حالات ٹھیک نہ تھے اس سلسلے میں میں نے حکیم صاحب سے ملاقات کی تو حضرت حکیم صاحب نے مجھے ایک لاکھ پچیس دفعہ بسم اللہ شریف پڑھ کر دوبارہ ملنے کیلئے کہا تھا میں نے ابھی یہ وظیفہ مکمل بھی نہیں کیا تھا کہ میرے کاروبار میں خاطر خواہ بہتری ہونا شروع ہو گئی اور اب ماشاءاللہ جیسے میرا کاروبار پہلے تھا ویسے ہی ہو گیا ہے۔

زندہ یا مردہ

مولانا وحید الدین خان

ایک باہوش ڈرائیور جب گاڑی کو چلاتا ہے تو وہ راستہ کو دیکھتا ہوا گاڑی چلاتا ہے۔ ضرورت کے مطابق وہ کبھی چلتا ہے

گاڑی کے چلنے کی دو صورتیں ہیں' ایک یہ کہ اس کو ایک ڈرائیور چلائے اور دوسری صورت یہ ہے کہ اس کے انجن کو چلا کر اس کو سڑک پر چھوڑ دیا جائے بظاہر دونوں گاڑیاں چلتی ہوئی نظر آئیں گی مگر دونوں میں بہت بڑا فرق ہے۔ ڈرائیور والی گاڑی چل کر اپنی منزل پر پہنچتی ہے مگر بے ڈرائیور گاڑی کا انجام صرف یہ ہے کہ وہ کچھ دیر تک دوڑے اور اس کے بعد کسی چیز سے ٹکرا کر ختم ہو جائے۔

ایک باہوش ڈرائیور جب گاڑی کو چلاتا ہے تو وہ راستہ کو دیکھتا ہوا گاڑی چلاتا ہے۔ ضرورت کے مطابق وہ کبھی چلتا ہے اور کبھی رک جاتا ہے کبھی آگے کو بڑھتا ہے اور کبھی پیچھے ہٹ جاتا ہے۔ کبھی سیدھے چلتا ہے اور کبھی دائیں یا بائیں کی طرف مڑ جاتا ہے۔ یہی وہ گاڑی ہے جو کامیابی کے ساتھ اپنی منزل پر پہنچتی ہے۔

اس کے برعکس جو گاڑی ڈرائیور کے بغیر دوڑ رہی ہو وہ بس یکطرفہ طور پر دوڑتی رہے گی اس گاڑی کے ساتھ عقل اور شعور شامل نہیں وہ نہ رکے گی اور نہ پیچھے ہٹے گی۔ وہ نہ کہیں مڑے گی اور نہ کبھی سست ہو گی وہ اندھا دھند بس آگے کی طرف دوڑتی رہے گی۔ ایسی گاڑی کا واحد انجام یہ ہے کہ وہ تھوڑی دور چلے اور اس کے بعد ٹکرا کر اپنا خاتمہ کر لے۔

اس مثال سے زندہ انسان اور مردہ انسان کا فرق معلوم ہوتا ہے زندہ انسان باہوش انسان ہے اور مردہ انسان بے ہوش اور بے عقل انسان' زندہ انسان اگر کسی وقت بولے گا تو حسب موقع چپ بھی ہو جائے گا اور اگر چلے گا تو کبھی رک بھی جائیگا وہ اگر آگے بڑھے گا تو حالات کو دیکھ کر پیچھے بھی ہٹ جائیگا وہ اگر تیز دوڑے گا تو کبھی اپنی رفتار سست بھی کر لے گا۔ اس کا نتیجہ یہ ہوگا کہ وہ اپنی کامیابی تک پہنچ جائیگا۔ اس کے برعکس مردہ انسان وہ ہے جو اس قسم کی سمجھ سے خالی ہو جو بولنے کے بعد چپ نہ ہو سکے جو چلنے کے بعد رکنا نہ جانے جو صرف اپنی شرطوں کو منوانا چاہتا ہو۔ فریق مخالف کی شرطوں پر راضی ہونا اس کے یہاں خارج از بحث ہو۔ ایسا انسان مردہ انسان ہے خدا کی دنیا میں اس کیلئے صرف یہ مقدر ہے کہ وہ تباہی اور بربادی کا نشان بن کر رہ جائے۔

آپکی شخصیت پرکشش بن سکتی ہے

ڈاکٹر عمر رحمان، اسلام آباد

بدمزاج انسان کبھی اپنی شخصیت کا اچھا تاثر نہیں چھوڑتا ایک اچھی شخصیت کی یہ سب سے بڑی خوبی ہے کہ انسان خوش مزاج ہو اور مسکرانا جانتا ہو دل کش مسکراہٹ انسان کی شخصیت کو نمایاں کر دیتی ہے اور دوسروں پر گہرا تاثر چھوڑتی ہے

ایک پرکشش شخصیت انسان کی ایسی خوبی ہے جس سے بے شمار کمزوریوں کی پردہ پوشی ہو جاتی ہے ممکن ہے کہ آپ بہت زیادہ ذہین یا دل کش نہ ہوں لیکن اگر آپ کی شخصیت مجموعی طور پر متاثر کن ہے تو پھر کوئی وجہ نہیں کہ آپ ہر محفل میں مقبول اور ہر میدان میں کامیاب نہ ہوں۔ کچھ لوگوں کی شخصیت تو قدرتی طور پر ایک طلسمی اثر رکھتی ہے لیکن عام طور پر شخصیت کو خود ہی دل کش اور پرکشش بنانا پڑتا ہے شخصیت ایک ہمہ گیر لفظ ہے۔ یہ ان تمام صفات کا مجموعہ ہے جنہیں عام طور پر پسند کیا جاتا ہے۔ اگر آپ کو ابھی تک یہ نہیں معلوم ہو سکا ہے کہ دوسرے آپ کی شخصیت سے متاثر ہیں یا نہیں تو ذرا حسب ذیل سوالات کی روشنی میں اپنا بھرپور جائزہ لیجئے۔

آپ کا حلیہ کیسا ہے؟

شخصیت کو جاذب نظر بنانے میں لباس بہت اہم کردار ادا کرتا ہے لہٰذا آپ کو چاہیے کہ سب سے زیادہ اپنے لباس کا خیال رکھیں۔ ہمیشہ اپنی حیثیت کے مطابق بہترین لباس پہننا چاہیے۔ اچھے کپڑے اور عمدہ سلائی پر جو کچھ بھی خرچ ہوگا وہ کبھی رائیگاں نہ جائے گا۔ کپڑے نہ صرف صاف اور اجلے دھلے ہوں بلکہ ان پر اچھی طرح استری بھی کی گئی ہو۔ جوتوں پر عمدہ قسم کی پالش ہو اور جرابیں صاف اور دھلی ہوئی ہوں۔ اگر آپ کو پسینہ زیادہ آتا ہے تو مناسب مقدار میں پاؤڈر کا استعمال کرنا چاہیے۔

جسمانی صفائی کیلئے غسل کرنا نہایت ضروری ہے۔ دن میں کم از کم دو بار دانتوں کی صفائی بھی لازمی ہے اگر آپ کثرت سے سگریٹ پیتے ہیں یا پان کھاتے ہیں تو پھر اپنے منہ کی صفائی کا بہت زیادہ خیال کریں اگر باتیں کرنے کے دوران آپ کے منہ سے بدبو آ گئی تو پھر آپ کی شخصیت کا سارا طلسم ٹوٹ جائے گا۔

بکھرے ہوئے اور پریشان بال انسان کی لاپرواہ طبیعت اور لاابالی پن کا ثبوت ہیں۔ آپ کو چاہیے کہ اپنے سر کے بالوں کو ہمیشہ درست رکھیں۔ اسی طرح ناخنوں کی صفائی کا بھی خاص خیال رکھنا چاہیے۔

کیا آپ کی آواز میں دلکشی ہے؟

آواز میں دل کشی کا مطلب یہ ہے کہ آپ کی آواز سننے والوں کو اچھی معلوم ہوتی ہے یا نہیں اور آپ کا انداز گفتگو دل نشین ہوتا ہے یا بے اثر؟ یہ نہ بھولیے کہ اچھی آواز انسان کی شخصیت میں چار چاند لگا دیتی ہے آہستہ آہستہ اور ٹھہر ٹھہر کر بات کیجئے اور اس چیز کو مدنظر رکھیے کہ آپ کا مدمقابل آپ کی باتوں سے بور بھی نہ ہو باتیں کرتے وقت اس بات کا خاص طور پر خیال رکھیے کہ آپ موضوع سے نہ بھٹک جائیں اور آپ کی باتیں بے ربط اور بے تکی نہ ہو جائیں۔

بدمزاج انسان کبھی اپنی شخصیت کا اچھا تاثر نہیں چھوڑتا ایک اچھی شخصیت کی یہ سب سے بڑی خوبی ہے کہ انسان خوش مزاج ہو اور مسکرانا جانتا ہو دلکش مسکراہٹ انسان کی شخصیت کو نمایاں کر دیتی ہے اور دوسروں پر گہرا تاثر چھوڑتی ہے۔ لوگ جب مسکراتے ہیں تو ان کا چہرہ ہشاش بشاش نظر آنے لگتا ہے۔ مسکراہٹ انسان کے اعصاب کیلئے بھی مفید ہے اور ایک بھرپور مسکراہٹ نہ صرف انسان کی شخصیت کو پرکشش بناتی ہے بلکہ مجموعی طور پر اس کی صحت پر بھی اچھا اثر ڈالتی ہے اگر آپ کسی مشکل کام کو بھی مسکرا کر شروع کر دیں گے تو وہ کام بدرجہا بہتر طور پر اور مقابلتاً کم وقت میں پایہ تکمیل کو پہنچ جائے گا۔

کیا آپ دوسروں کا خیال رکھتے ہیں؟

آپ کو خود یہ تجربہ ہوا ہوگا کہ لوگ جب آپ کی تکلیف کا خیال نہیں کرتے تو آپ کو بے حد رنج و ملال ہوتا ہے اس لیے اگر آپ اپنے کو قابل توجہ بنانا چاہتے ہیں تو دوسروں کا بھی ضرور خیال رکھیے۔ دوسروں کی فلاح و بہبود اور آرام کا خیال رکھنا آپ کیلئے اتنا ہی ضروری ہے جتنا آپ اپنا خیال رکھتے ہیں دنیا میں شاید ہی کوئی ایسا شخص ہو جس کے احساسات کا احترام کرتے ہوئے آپ کوئی کام کریں اور وہ اس سے متاثر نہ ہو۔ اگر آپ یہ محسوس کرتے ہیں کہ اب تک آپ سے اس قسم کی کوتاہیاں سرزد ہوتی رہی ہیں تو آج ہی سے یہ تہیہ کر لیجئے کہ اب آئندہ آپ دوسروں کی مسرت و آرام کا برابر خیال رکھا کریں گے۔ بحث و مباحثہ کے دوران اس پر مصر نہ ہو جائیے کہ ہمیشہ فتح آپ ہی کی رہے اور اختلاف رائے کے موقع پر کسی کو منہ توڑ جواب ہرگز نہ دیجئے۔

کیا آپ کی گفتگو دلچسپ ہوتی ہے؟

کوئی بھی عورت یا مرد خواہ دیکھنے میں کتنا ہی اچھا کیوں نہ لگتا ہو لیکن اگر وہ بالکل خاموش بت بنا بیٹھا رہے تو تھوڑی ہی دیر میں دوسرے لوگ اس سے اکتا جاتے ہیں۔ آپ میں یہ صلاحیت ہونی چاہیے کہ جس جگہ چار آدمی گفتگو کر رہے ہیں وہاں آپ بھی ان کی گفتگو میں شریک ہو سکیں اگر آپ اس موضوع پر بول نہیں سکتے تو کم از کم آپ دوسروں کی گفتگو میں دلچسپی لیتے رہیں اور بغور ان کی باتیں سنیں۔

آپ کا برتاؤ کیسا ہے؟

جس طرح آپ دوسروں سے اس بات کی امید کرتے ہیں کہ وہ آپ کا ادب و لحاظ کریں۔ ٹھیک اسی طرح دوسرے لوگ بھی آپ سے اس بات کی توقع رکھتے ہیں کہ آپ ان کو ان کا جائز مقام دیں۔ نرمی اور شگفتگی کے ساتھ گفتگو کریں۔ بڑوں کا ادب کریں اور چھوٹوں سے پیار اور محبت سے پیش آئیں۔ اگر چھوٹے کوئی غلطی کریں تو انہیں معاف کر دیں اور اپنے والدین اور استادوں کی عزت کریں اور صنف نازک کی نازک مزاج طبیعت کا احترام کریں۔

کیا آپ دوسروں کی ہمت افزائی کرتے ہیں؟

کیا آپ دوسروں کی ہمت افزائی کرنے میں پیش پیش رہتے ہیں؟ کیا آپ نہایت فراخ دلی سے دوسروں کی تعریف کرنے کے عادی ہیں؟ دوسرے جب آپ کا کوئی کام کر دیتے ہیں تو کیا آپ ان کے ممنون ہوتے ہیں؟

دنیا میں لوگ اس بات کے متمنی رہتے ہیں کہ انہیں ان کے اچھے کاموں کی داد ملے۔ ان مواقع کو ذرا یاد کیجئے اور سوچیے کہ جب دوسروں نے آپ کی تعریف کی تھی تو آپ کو کیا محسوس ہوا تھا۔ ظاہر ہے کہ آپ کو بہت اچھا معلوم ہوا ہوگا اور یہ بھی ظاہر ہے کہ آپ ان کی تعریف کرنے والوں سے بھی خوش ہوئے ہوں گے۔

دنیا میں ہر شخص چاہتا ہے کہ اس کے بارے میں اچھے خیالات قائم کیے جائیں اس کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ آپ دوسروں کی ہمت افزائی کریں تو وہ بے حد خوش ہو کر آپ کے پاس سے اٹھتا ہے۔ آپ کی ہمت افزائی کی بدولت اس شخص کی زندگی میں ایک طرح کا انقلاب آ جاتا ہے۔

یہ وہ چند باتیں ہیں جن پر عمل کرنے سے آپ اپنی شخصیت کو نکھار سکتے ہیں اور اسے دوسروں کیلئے دلکش اور پرکشش بنا سکتے ہیں۔

امام کی تلاوت اور جدید سائنس

گنٹھیا یا جوڑوں کے درد وں کا علاج نماز میں ممکن ہے جب ہم وضو کرنے کے بعد نماز کیلئے کھڑے ہوئے ہیں تو پہلے ہمارا جسم ڈھیلا ہوتا ہے لیکن جب نماز کی نیت کیلئے ہاتھ اٹھاتے ہیں تو قدرتی طور پر جسم میں تناؤ پیدا ہوجاتا ہے

امام جب تلاوت کرتا ہے اور مقتدی دھیان کے ساتھ اور توجہ کے ساتھ سنتے ہیں اور اس پڑھنے اور سننے کے عمل کے درمیان ایک خاص قسم کی لہریں پیدا ہوتی ہیں اور یہ لہریں دونوں کے درمیان انوارات منتقل کرتی ہیں اگر ان میں امام کی برقی قوت تیز اور زیادہ ہوتی ہے تو وہ مقتدیوں میں منتقل ہوتی ہے اور اگر برقی قوت مقتدیوں کی زیادہ قوی ہوتی ہے تو امام میں منتقل ہوتی ہے۔ ماہر روحانیات لیڈبیٹر لکھتا ہے کہ ''ہر لفظ ایک یونٹ ہے اس سے ایک تیز روشنی نکلتی ہے جو مثبت اور منفی ہوتی ہے۔''

قرآن سے نکلا ہوا لفظ مثبت ہوتا ہے اور مقتدیوں پر جب یہ مثبت اثرات یعنی لہریں پڑیں گی تو ان کے اندر بے شمار امراض ختم ہوں گے۔

تلاوت کلام الٰہی کا اثر پھیپھڑوں پر

ہر نماز میں چند آیات قرآن کی تلاوت ضروری ہے۔ جہری یعنی صبح فجر اور مغرب وعشاء کی نمازوں میں کچھ بلند آوازوں سے اور بقیہ ظہر اور عصر میں سری (آہستہ) زیر زبان کہ ہونٹ ہلیں اور خود ہی کے کان سن سکیں۔ اس طرح کی تلاوت کے احکام دیئے گئے ہیں۔

خون کے سرخ ذرات تحقیق کے مطابق غیر مرئی اثرات سے ٹوٹتے رہتے ہیں اور اس کے ٹوٹنے کے عوامل بڑھتے جائیں تو پھر بلڈ کینسر کے اثرات بڑھ جاتے ہیں اور نماز میں تلاوت کی لہریں اس مرض سے بہت محفوظ رکھتی ہیں۔ الا ماشاء اللہ۔

نماز میں قیام اور جدید سائنسی تحقیقات

جب نمازی نیت کر کے حالت نماز میں کھڑا ہوتا ہے تو جسم کا تمام وزن دونوں ٹانگوں پر پڑتا ہے۔ عام حالات میں ہم اس حالت کی زیادہ پابندی نہیں کرتے یا تو اکثر وقت بیٹھے یا لیٹے رہتے ہیں یا پھر چلتے پھرتے ہیں تو ان سب حالات میں ایسا موقع نہیں آتا کہ جسم کا سارا توازن سمٹ کر ٹانگوں پر آجائے۔ نماز کے دوران اس حالت میں رہنے سے جسم پر سکون طاری ہوجاتا ہے۔ ریڑھ کی ہڈی سیدھی ہوتی ہے لہٰذا عصبی نظام کو تقویت ملتی ہے۔ عام حالات میں جسم کا توازن ہم برقرار نہیں رکھتے لیکن حالت قیام میں یہ توازن ایک نقطہ پر مرتکز ہوجاتا ہے اس سے دل کو بہت قوت ملتی ہے اس کا دباؤ کنٹرول رہتا ہے۔ عصبی نظام کی بہتری سے دماغی صلاحیتوں کو جلا ملتی ہے یہ انداز کم از کم چالیس سیکنڈ تک ضرور برقرار رکھنا چاہیے۔

ہاتھ باندھتے وقت کہنی آگے کھینچنے والے اور کلائی کے آگے اور پیچھے کھینچنے والے عضلات حصہ لیتے ہیں بلکہ باقی جسم کے عضلات سیدھے کھڑے ہونے کی حالت میں اپنا نارمل کام ادا کرتے ہیں۔

اقامت میں ہاتھ باندھنے سے کہنی اور کلائی کے آگے پیچھے والے عضلات حصہ لیتے ہیں اور گردش خون تیز کرتے ہیں۔

گنٹھیا کا علاج قیام کے ذریعے

گنٹھیا یا جوڑوں کے دردوں کا علاج نماز میں ممکن ہے جب ہم وضو کرنے کے بعد نماز کیلئے کھڑے ہوئے ہیں تو پہلے ہمارا جسم ڈھیلا ہوتا ہے لیکن جب نماز کی نیت کیلئے ہاتھ اٹھاتے ہیں تو قدرتی طور پر جسم میں تناؤ پیدا ہوجاتا ہے اس حالت میں آدمی کے اوپر سے سفلی جذبات کا زور ٹوٹ جاتا ہے۔ سیدھے کھڑے ہونے میں ام الدماغ سے روشنیاں چل کر ریڑھ کی ہڈی سے ہوتی ہوئی پورے اعصاب میں پھیل جاتی ہیں۔ یہ بات سب جانتے ہیں کہ جسمانی صحت کیلئے ریڑھ کی ہڈی کو ایک ممتاز مقام حاصل ہے اور عمدہ صحت کا دارومدار ریڑھ کی ہڈی کی لچک پر ہے۔ نماز میں قیام کرنا گھٹنوں، ٹخنوں اور پیروں سے اوپر پنڈلیوں، پنجوں اور ہاتھ کے جوڑوں کو قوی کرتا ہے، گٹھیا کے درد کو ختم کرتا ہے لیکن شرط یہ ہے کہ جسم سیدھا رہے اور ٹانگوں میں خم واقع نہ ہو۔

مزید تفصیل کیلئے ادارہ عبقری کی شہرۂ آفاق کتاب ''سنت نبویؐ اور جدید سائنس'' ضرور پڑھیں۔

ایجنسی ہولڈر حضرات کی شکایات کا ازالہ

ایجنسی ہولڈر حضرات کو رسالہ، کتابیں یا ادویات ملنے میں پریشانی یا مشکلات ہوں یا اس کی بہتری کیلئے کوئی تجویز ہو تو اپنے فون نمبر کے ساتھ عبقری کے پتے پر تفصیلاً لکھیں۔ ازالہ کیا جائے گا۔ (ادارہ)

روحانی کیفیت

ایک بہن (پوشیدہ)

اللہ تعالیٰ کی اس خاص عنایت اور رحمت کے میں قابل نہ تھی اس وقت ممنونیت سے آنکھوں میں آنسو آجاتے ہیں

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! میرے بھائی کو نوکری کی سخت ضرورت تھی پہلے جس کمپنی میں وہ کام کرتا تھا وہاں سے چار ماہ سے تنخواہ نہیں ملی تھی اور نہ ہی وہاں اب کام تھا۔ میں نے آپ سے ملاقات کر کے اپنے بھائی کی جاب کیلئے کہا تھا اور آپ نے دعا بھی کی تھی۔ اسی ہفتے کو ایک موبائل کمپنی سے اسے فون آیا اور اتوار کو وہ کام پر چلا گیا۔ نئی نوکری میں اتنی تنخواہ نہیں ہے مگر اللہ تعالیٰ کا شکر ہے کہ مل گئی ہے آپ کی دعاؤں میں بہت تاثیر ہے۔

محترم حکیم صاحب تہجد کے وقت بعض اوقات مجھ پر بارش کے قطرے گرتے ہیں پہلے تو کبھی کبھار ہوتا تھا مگر اب چند دنوں سے یہ قطرے رات کو جس وقت میں اپنی چارپائی پر جا کر لیٹتی ہوں تو گرنے لگتے ہیں۔ حالانکہ ابھی رات کے گیارہ بھی نہیں بجے ہوتے۔ تہجد کے وقت جب آنکھ کھلتی ہے تو بھی ایسا محسوس ہوتا ہے جب کبھی رات میں آنکھ کھل جاتی ہے تو بھی......

اللہ تعالیٰ کی اس خاص عنایت اور رحمت کے میں قابل نہ تھی اس وقت ممنونیت سے آنکھوں میں آنسو آجاتے ہیں، کبھی کبھی یوں ہوتا ہے کہ ایک جگہ سے ستارہ اپنی جگہ چھوڑ کر چلنے لگتا ہے، کبھی تیز اور کبھی آہستہ آہستہ کچھ دور چلنے کے بعد غائب ہوجاتا ہے۔ مجھے یوں لگتا ہے جیسے ستارے میرے ساتھ آنکھ مچولی کھیل رہے ہیں۔ اس وقت مجھے بہت اچھا لگتا ہے کبھی آپ کی طرف دھیان چلا جاتا ہے کہ میں تو ایک ادنیٰ سی مرید ہوں آپ نے کیا کیا غیبی نظارے دیکھے ہوں گے اور اللہ تعالیٰ کی آپ پر کتنی رحمت ہوگی کیونکہ مجھ پر اللہ تعالیٰ کی یہ عنایت آپ کی وجہ سے ہی تو ہے خدا آپ کو مزید ترقی اور بلندی عطا فرمائے۔ آمین۔

بخار دور کرنے کیلئے دعا

جس شخص کو بخار چڑھتا ہو وہ یہ دعا کثرت سے پڑھے۔ انشاء اللہ اس کا بخار بہت جلد ختم ہوجائے گا۔

بِسْمِ اللّٰہِ الْکَبِیْرِ اَعُوْذُ بِاللّٰہِ الْعَظِیْمِ مِنْ شَرِّ کُلِّ عِرْقٍ نَعَّارٍ وَّمِنْ شَرِّ حَرِّ النَّارِ. (محمد فیضان، لاہور)

امن عالم اور عدم برداشت

فائزہ، نارووال

یہ ایک حقیقت ہے کہ عام طور پر عورتوں کے مقابلے میں مردوں کو جلد اور زیادہ غصہ آتا ہے، مردوں میں قوت برداشت کی کمی ہوتی ہے اکثر دیکھنے میں آتا ہے کہ وہ ایک بالکل معمولی سی بات پر گھر میں ایک قیامت برپا کردیتے ہیں

کیا آپ کو عام طور پر جلد غصہ آجاتا ہے؟ غصے اور برافروختگی کے عالم میں کیا آپ آپے سے باہر ہوجاتے ہیں؟ آپ کے دل کی دھڑکنیں تیز ہوجاتی ہیں؟ اور کیا اس طرح اپنے دل میں بھڑکتی ہوئی غم وغصہ کی آگ کی شعلہ فشانی آپ کیلئے مفید ہے؟

جدید نفسیات نے اس بارے میں مفید معلومات پیش کی ہیں:۔

پہلا سوال تو یہ پیدا ہوتا ہے کہ اگر آپ کو بہت کم غصہ آتا ہے اور آپ شاذ و نادر ہی کسی بات پر برہمی یا برافروختگی کا اظہار کرتے ہیں تو کیا یہ بات آپ کی متوازن شخصیت کی مظہر ہے؟ یہ بات یاد رکھیے کہ اشتعال انگیز حالات میں آپ کا برافروختہ یا ناراض ہوجانا بالکل فطری عمل ہے۔

ماہرین نفسیات نے بے شمار عورتوں اور مردوں پر تجربات کیے اور ایسے حالات پیدا کیے گئے جو آخری حد تک ناقابل برداشت تھے۔ متوازن مزاج اور طبیعتوں کے قریب قریب تمام لوگ غیر متوازن طبائع کے افراد سے نسبتاً زیادہ برافروختہ ہوئے اور خوب جھنجھلائے۔ ان تمام مشاہدات کا ایک اہم نتیجہ یہ حقیقت ہے کہ ذہنی طور پر غیر متوازن افراد غم وغصہ کے جذبات سے تقریباً عاری ہی ہوتے ہیں جیسے ان میں یہ مادہ موجود ہی نہیں ہوتا اور اس کے برخلاف ایک متوازن طبیعت رکھنے والا انسان غصہ سے بہت جلد بھڑک اٹھتا ہے اگر کوئی آپ کے جذبات و احساسات کے آبگینوں کو ٹھیس پہنچائے اور آپ کو غصہ آجائے تو اس پر کسی قسم کی حیرت وتعجب کا اظہار کرنے کی ضرورت نہیں ہے اس چیز کو ماہرین نفسیات نے فطری ردعمل کا نام دیا ہے۔

اب ایک سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ جو لوگ چھوٹی چھوٹی اور بالکل معمولی معمولی باتوں پر آگ کی طرح بھڑک اٹھتے ہیں ان کے بارے میں کیا کہا جائے گا؟ ماہر نفسیات اس سلسلے میں یہ رائے رکھتے ہیں کہ ہر وہ انسان جو معمولی معمولی باتوں پر بھڑک اٹھتا ہے وہ درحقیقت اعصابی امراض کا شکار ہوتا ہے۔ ایک عام انسان صرف اسی وقت فروختہ ہوتا ہے یا طیش میں آتا ہے جب اس کے جذبات و احساسات پر کوئی چوٹ پڑے یا کہیں کوئی بات اس کے شخصی وقار کے منافی ہونے کے باعث اس کی توہین کا پہلو اختیار کرجائے لیکن یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ اس قسم کے انسان زود رنج نہیں ہوتے ان کو معمولی معمولی باتوں پر غصہ نہیں آیا کرتا۔

یہ صرف اعصابی طور پر کمزور لوگ ہی ہوتے ہیں جن میں برداشت کی قوت نہیں ہوتی اور وہ معمولی سی بات پر مشتعل ہوجاتے ہیں اور اپنے غصے سے نہ صرف اپنی بلکہ دوسروں کی زندگی کو بھی عذاب کردیتے ہیں۔ اس کے برعکس متوازن طبیعت کے انسان کو اگر غصہ آتا ہے تو اس کو پی جانے کی طاقت بھی ہوتی ہے ان میں ضبط اور صبر وتحمل کا مادہ ہوتا ہے اور دوسروں کی نسبت بہت زیادہ۔

یہ ایک حقیقت ہے کہ عام طور پر عورتوں کے مقابلے میں مردوں کو جلد اور زیادہ غصہ آتا ہے، مردوں میں قوت برداشت کی کمی ہوتی ہے اکثر دیکھنے میں آتا ہے کہ وہ ایک بالکل معمولی سی بات پر گھر میں ایک قیامت برپا کردیتے ہیں۔ گھبرا جانا اور کسی بھی بات پر پریشان ہونا ان کا معمول ہوتا ہے۔ یہ پریشانی اور گھبراہٹ ان کے غصے کو جنم دیتی ہے۔ اس کے برخلاف عورتیں نہ صرف قوت برداشت کی مالک ہوتی ہیں بلکہ وہ معمولی معمولی گھریلو باتوں کو نظرانداز بھی کردیتی ہیں۔

غصے کے معاملے میں جنس کے علاوہ پیشہ کا بھی بڑا گہرا تعلق ہے۔ ماہرین نفسیات نے اس سلسلے میں وسیع تجربات کیے ہیں۔ انہوں نے زندگی کے ہر شعبہ سے وابستہ ہزاروں افراد کا مطالعہ اور غصہ کی حالت میں ان کے ردعمل کا مشاہدہ کیا۔

ان تمام تجربات کے نتائج مظہر ہیں کہ ڈاکٹری، وکالت اور ایسے ہی دوسرے پیشوں سے وابستہ مردوں اور عورتوں کو بہت کم غصہ آتا ہے۔

زراعت پیشہ لوگ ان سے دوسرے نمبر پر آتے ہیں۔ تیسرا نمبر کاروباری اور ہنرمند لوگوں کا ہے جو اکثر غصے سے بھڑک اٹھتے ہیں سب سے زیادہ غصہ سے جلد پاگل ہوجانے والے لوگ دفتری کارکن اور محنت کش عوام ہیں جو ذرا ذرا سی بات پر بھڑک اٹھتے ہیں اس کا ایک سبب معاشی تنگی بھی ہوتا ہے۔

غصے کے سلسلے میں ایک دلچسپ بات یہ ہے کہ آپ کسی شخص کے چہرے سے اس کا اندازہ نہیں کرسکتے کہ وہ اس وقت غصے میں ہے یا نہیں؟ تجربات مظہر ہیں کہ کسی شخص کے چہرے سے یہ اندازہ کرنا کہ وہ اس وقت انتہائی غصہ کی حالت میں ہے تقریباً ناممکن ہے۔ ہزاروں طلباء کو ایسے لوگوں کی تصویریں دکھائی گئیں جو انتہائی اشتعال کے عالم میں لی گئی تھیں۔ صرف 2 فیصد طلباء یہ اندازہ لگا سکے کہ یہ تصویریں غصہ کی حالت کا اظہار کررہی ہیں۔ اکثر طلباء نے ان تصویروں کو دیکھ کر کہا کہ یہ لوگ خوشی ومسرت کا اظہار کررہے ہیں کچھ کے خیال میں وہ کسی گہری سوچ میں ڈوبے ہوئے تھے۔

کیا یہ بات درست ہے کہ غصہ آجائے تو دوسروں پر برس پڑنے سے غصہ کم ہوجاتا ہے اور دل کا غبار نکلنے کے بعد طبیعت ہلکی سی ہوجاتی ہے۔ ماہرین نفسیات کے مطابق صرف دس فیصد حالتوں میں ایسا ممکن ہوسکتا ہے۔ ورنہ بالعموم اس کے بعد جھنجھلاہٹ، ندامت اور تھکن کا احساس سوار ہوجاتا ہے اور دل کا غبار نکل جانے کے باوجود طبیعت مکدر رہتی ہے۔

اکثر ایسا بھی ہوتا ہے کہ انتہائی اشتعال کی صورت میں بھی آپ اپنا غصہ کسی پر نہیں اتار سکتے۔ مثلاً اگر آپ ملازم ہیں اور آپ کے افسر نے آپ کو ڈانٹا اور آپ کو ذلیل کرنے کی کوشش کی پھر بھی آپ اسے اپنی نوکری کے خوف سے کوئی جواب نہیں دے سکتے۔

اسی طرح اگر آپ کے والد یا کوئی بزرگ سرزنش کریں تو آپ کو غصہ آنے کے باوجود خاموش رہنا پڑے گا۔ غصہ کو پینا آپ کی ذہنی صحت کیلئے مضر ہے لیکن اس کا یہ مطلب نہیں کہ آپ اپنے افسر یا بزرگوں کے مقابلے پر اتر آئیں۔ بہتر ہے کہ آپ اپنے کسی دوست یا بہی خواہ سے یہ واقعہ بیان کردیں، اس طرح آپ کے دل کا بوجھ کم ہوجائے گا۔

عبقری ادویات سے نقصان

عبقری دواخانہ کی ادویات نہایت احتیاط سے تیار کی جاتی ہیں۔ اگر کسی کو اس سے نقصان یا علامات میں کمی بیشی ہو یا فائدہ نہ ہو تو یہ اس دوا کا نقص نہیں ہے بلکہ طریقہ استعمال اور مواقع استعمال کا فرق ہے کیونکہ ہزاروں میں سے کسی ایک کو نقصان ہونا یا فائدہ نہ ہونا دوا کا نقص نہیں بلکہ طبیعتوں کا فرق ہوتا ہے۔ لہٰذا اس شکل میں کسی قسم کا کوئی کلیم قابل قبول نہیں ہوگا۔ **حسب طبیعت مقدار کم یا زیادہ کرلیں۔** (ادارہ)

جب تک سانس، تب تک آس

ایک حدیث پاک میں آیا ہے کہ: ''جب تک تمہارے سر ہلنے کی طاقت رکھتے ہیں اور تمہارے بدن میں جان باقی ہے اپنے رزق سے مایوس نہ ہو، بے شک انسان ماں کے پیٹ سے ایک ننھا کمزور وجود لے کر آتا ہے پھر خدا اسے رزق دیتا رہتا ہے

خدا کی عطا پر راضی رہو

رزق خدا دیتا ہے اور صرف اسی کو دیتا ہے جو اس کی عطا پر راضی رہے واضح بات ہے کہ جس نے آپ کو بہت کچھ دے رکھا ہے وہ مزید اسی صورت میں دے گا جب آپ اسی کے پہلے دیئے ہوئے پر راضی ہوں جو کچھ پہلے سے ملا ہوا ہے اگر آپ اس پر خوش نہیں تو اور کیوں دیا جائے پس یہ بات یاد رکھیے جو کچھ خدا نے دیا ہوا ہے اس پر راضی رہنے میں برکت ہی برکت ہے۔ حضور سرور کائنات صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم کا ارشاد گرامی ہے: ''اللہ تعالیٰ نے بندے کو جو کچھ دیا ہوا ہے اس میں آزماتا ہے اگر بندہ خدا کے دیئے ہوئے پر راضی رہے تو اسے برکت دیتا ہے اور اس کا رزق بڑھا دیتا ہے۔'' **(مسند احمد دیلمی)**

جب تک سانس، تب تک آس

ایک حدیث پاک میں آیا ہے کہ: ''جب تک تمہارے سر ہلنے کی طاقت رکھتے ہیں اور تمہارے بدن میں جان باقی ہے اپنے رزق سے مایوس نہ ہو، بے شک انسان ماں کے پیٹ سے ایک ننھا کمزور وجود لے کر آتا ہے پھر خدا اسے رزق دیتا رہتا ہے اور وہ توانا آدمی بن جاتا ہے۔ **(مسند احمد صحیح ابن حبان)**

اور ایک حدیث پاک پڑھیے: اگر ابن آدم رزق سے جان چھڑا کر اس طرح بھاگے جس طرح موت سے بھاگتا ہے تب بھی اس کے مقدر کا رزق اس تک پہنچ جائے گا جس طرح موت اس تک پہنچ جاتی ہے۔ **(ابو نعیم، کنز العمال)**

کل کا رزق خدا کل دے گا

حضرت علی المرتضیٰ کرم اللہ وجہہ نے معاشی پریشانی کی تلخی کم کرنے اور ان کے منفی اثرات سے محفوظ رہنے کیلئے ہمیں ایک گُر بتایا ہے ایسا گُر جسے ہم اچھی طرح سمجھ کر اپنا لیں تو نہ صرف ہماری بہت سی الجھنیں اور پریشانیاں ختم ہو جائیں گی بلکہ زندگی بہت آسان گزرے گی آپ نے فرمایا: ''اے بندے تو اپنے ذہن اور دل پر ایسے دنوں کے رزق کا فکر وغم مسلط نہ کر جو ابھی آئے نہیں بلکہ پردۂ مستقبل میں ہیں تو اپنے آج کے دن کو آنے والے کل کیلئے رزق کی پریشانی میں ضائع نہ کر اپنے حال کو مستقبل کی بھینٹ نہ چڑھا بس اتنی بات یاد رکھ کہ آنے والے جو دن تیری زندگی کے نصیب میں لکھے ہیں ان دنوں کیلئے خدا نے تیری ہر ضرورت اور خوشی کا سامان بھی رکھا ہے جب وہ دن آئیں گے تو اپنے ساتھ تیری ضرورتوں کا سامان اور تیرے مسائل کا حل بھی لے کر آئیں گے تیرا آنے والا کوئی دن تیرے رزق اور راحت کے بغیر نہیں آئے گا اور یہ بھی اچھی طرح جان لے کہ تو اپنی عمر کی بھاگ دوڑ میں جتنا کچھ بھی کمائے گا اس میں سے تیرا حصہ صرف وہی ہوگا جو تو کھالے پہن لے یا برت لے باقی جو کچھ بھی تو سمیٹے گا اس میں تیری حیثیت صرف ایک جمع کرنے، ذخیرہ کرنے اور سنبھالنے والی کی ہوگی اپنے لیے نہیں دوسروں کیلئے پھرا ے بندے! ذرا سوچ کر یہ تو بتا تو اپنے آج کو چھوڑ کر دوسروں کے کل کی خاطر اپنے آپ کو اتنا ہلکان کیوں کر رہا ہے؟ اتنی پریشانی میں آخر کس لیے خود کو مبتلا کیے بیٹھا ہے۔''

کبھی اکٹھا رزق بھی ملتا ہے

حضرت انس بن مالک رضی اللہ عنہٗ سے روایت ہے کہ حضور سید عالم صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم نے ارشاد فرمایا: ''ایک آدمی کو اللہ تعالیٰ دس دن کا رزق اکٹھا دے دیتا ہے اب اگر وہ میانہ روی سے خرچ کرے تو پورے دس دن خوشحالی میں گزرتے ہیں لیکن اگر وہ فضول خرچی سے اپنا رزق جلدی ختم کرلے تو باقی دن معاشی تنگی میں گزارتا ہے۔''

جلد بازی سے کچھ ملتا ہے نہ تاخیر بچاتی ہے

ایک حدیث پاک میں آیا ہے کہ: ''کسی چیز کو حاصل کرنے کیلئے اس وجہ سے جلدی نہ کرو کہ تمہیں گمان ہے کہ جلدی کرنے سے اس کو پالو گے خواہ وہ تمہاری قسمت میں نہ بھی لکھی ہو یاد رکھو! ایسا نہیں ہوسکتا اسی طرح کسی نقصان سے بچنے کیلئے معمولات میں تاخیر نہ کرو اس خیال سے کہ یہ تاخیر تمہیں آنے والی تکلیف سے بچالے گی خواہ وہ تکلیف تمہارے نصیب میں لکھی ہوئی ہو۔ یاد رکھو! تقدیر کا لکھا ہو کر رہے گا۔'' **(طبرانی، کنز العمال)**

دارچینی سے قوت باہ میں زبردست اضافہ

دارچینی کو خوب اچھی طرح باریک پیس کر رکھ لیں، دو دو ماشہ صبح و شام نیم گرم دودھ کے ساتھ استعمال کریں باہ کی تقویت اور دودھ ہضم کرنے کیلئے بہترین اور سادہ نسخہ ہے۔ **(عادل، لاہور)**

صرف دو خشک کھجوریں

ضیاء حسین، جھنگ صدر

باندی کے مالک نے کہا کہ آپ بتاؤ کتنے میں خریدنا چاہتے ہیں؟ کہنے لگے میں تو چند خشک کھجوروں کے بدلے خریدلوں گا

مالک بن دینار رحمۃ اللہ علیہ جارہے تھے کہ ایک باندی کو دیکھا، بڑی خوبصورت، ٹہلتی ہوئی چل رہی ہے، چند غلام بھی ساتھ ہیں ان کے دل میں خیال آیا کہ تھوڑا اس کو سبق سکھائیں وہ قریب ہوئے اور کہنے لگے اے باندی! تجھے تیرا مالک بیچتا ہے؟ وہ ہنسی کہ دیکھو مجھے دیکھ کر بوڑھے بھی جوان ہوگئے۔ کیوں جی! آپ کیوں پوچھ رہے ہیں؟ کہنے لگے میں تمہیں خریدنا چاہتا ہوں، کہنی لگی: اچھا چلو میرے ساتھ وہ اپنے غلاموں کو کہنے لگی: اس بوڑھے کو ساتھ لے کر چلو ہم جا کر اپنے مالک کو بتائیں گے کہ دیکھو میری شکل دیکھ کر ایسے بوڑھے بھی میرے خریداروں میں شامل ہوجاتے ہیں، ذرا مذاق رہے گا۔ مالک بن دینار رحمۃ اللہ علیہ بھی پیچھے ساتھ ساتھ چلتے رہے حتیٰ کہ اس کے مالک تک پہنچ گئے۔ باندی نے بڑا ہنس ہنس کر نازنخرے سے اپنے مالک سے کہا کہ آپ بتاؤ یہ بڈھا مجھے خریدنا چاہتا ہے۔ اس کا مالک بڑا ہنسا اور ہنستے ہوئے کہنے لگا کیوں بڑے میاں! خریدنا چاہتے ہو؟ مالک بن دینار رحمۃ اللہ علیہ نے فرمایا جی خریدنا تو چاہتا ہوں۔ باندی کے مالک نے کہا کہ آپ بتاؤ کتنے میں خریدنا چاہتے ہیں؟ کہنے لگے میں تو چند خشک کھجوروں کے بدلے خریدلوں گا۔ باندی کا مالک بڑا حیران ہوا کہ ایسی رشک قمر پری چہرہ باندی اور یہ کہہ رہے کہ میں چند خشک کھجوروں کے بدلے خریدوں گا۔ انہوں نے کہا کیوں بھئی! اتنی تھوڑی قیمت کیوں؟ کہنے لگے اصل میں اس میں عیب بہت زیادہ ہیں۔ وہ بڑا حیران ہوا کہنے لگا بھئی کون سے عیب ہیں۔ کہنے لگے کہ اس کا جو حسن ہے وہ عارضی ہے، تھوڑے دنوں کے بعد یہ بڑھیا ہوجائے گی، شکل دیکھنے کو دل نہیں کرے گا اور دوسری بات یہ کہ چند دن نہ نہائے تو بدن سے پسینے کی بو آنے لگ جائے گی، اس کے سر میں جوئیں پڑ جائیں گی، نزلہ وزکام کی وجہ سے ناک بہتی ہے، پیشاب پاخانہ روز اس کا نکلتا ہے اور پھر اس سے بڑی بات یہ کہ مطلب پرست ہے اب تو آپ کے پاس ہے آپ ذرا آنکھ بند کریں گے تو یہ کسی اور کی بن جائے گی تو ایسی بے وفا اور ایسی فنا ہونے والی چیز کی میں تو اتنی ہی قیمت دے سکتا ہوں اس سے زیادہ نہیں دے سکتا۔ باندی کے مالک نے (باقی صفحہ نمبر 46 پر)

کالے جادو سے تڑپتے سلگتے انوکھے خط اور شافی علاج | روحانی بیماریوں کا روحانی علاج | کالے جادو سے ڈسی دکھ بھری کہانیاں

بہت قلیل آمدنی ہے | اولاد کی تمنا | مناسب رشتہ نہیں ملتا | کیا ہمارے گھر آسیب ہے | ضدی شوہر

قارئین! جب دینی زندگی پر خزاں آتی ہے تو بے دینی اور کالی دنیا کا عروج ہوتا ہے۔ اگر آپ کسی کالی دنیا، کالی دیوی یا کالے جادو سے ڈسے ہوئے ہیں تو لکھیں ہم قرآن وسنت کی روشنی میں اس کا حل کریں گے۔ جس کا معاوضہ دعا ہے۔ براہِ کرم لفافے میں کسی قسم کی نقدی نہ بھیجیں۔ توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا، جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ خطوط لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں۔ خط کھولتے وقت پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ کسی فرد کا نام اور کسی شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور لکھیں۔ جسمانی مسئلے کے لئے خط علیحدہ ڈالیں

بہت قلیل آمدنی ہے

ہم چھ بہن بھائی ہیں۔ ایک بھائی اور ایک بہن کی شادی ہوچکی ہے۔ بڑے بھائی جن کی دو بیٹیاں ہیں، بیروزگار ہیں۔ والدین سے بھی الجھتے رہتے ہیں۔ بھابی کا مزاج بھی سخت ہے۔ ہمارے گھر کے مالی حالات بھی خراب ہیں۔ والد اور بھائی کے کام ایسے ہیں کہ جن سے نہایت قلیل آمدنی ہوتی ہے۔ معاشی تنگی کی وجہ سے ہم بہنوں کی تعلیم پر بھی برا اثر پڑ رہا ہے۔ **(رخسانہ کوثر، راولپنڈی)**

جواب: آپ کے گھر کا کوئی بھی فرد روزانہ نماز عشاء کے بعد ایک بار سورۂ ص پڑھ کر بارگاہ الٰہی میں دعا کیا کرے۔ یہ عمل چالیس دن تک جاری رکھیں۔

اولاد کی تمنا

شادی کو تین سال ہوچکے ہیں لیکن اولاد کی تمنا پوری نہیں ہوئی ہے دو مرتبہ امید پیدا ہوئی لیکن بار آور نہ ہوسکی۔ **(شبانہ، ملتان)**

جواب: نماز فجر کے بعد سورۂ یٰسین چالیس روز پڑھ کر دعا کریں اور نماز عشاء کے بعد سورۂ مریم نوے دنوں تک پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے اولاد کی نعمت کا سوال کیا کریں۔ ظاہری اسباب کی تکمیل کا خانہ بھی پورا کریں یعنی جسمانی اور طبی معائنہ کرائیں اور علاج بھی کرائیں۔ اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ وہ جلد اپنا فضل وکرم فرمائیں۔

مناسب رشتہ نہیں ملتا

میری عمر تیس سال سے اوپر ہوگئی ہے۔ ملازمت پیشہ ہوں۔ میری شادی کی کئی سالوں سے بات چل رہی ہے لیکن کوئی فیصلہ نہیں ہوتا۔ کوئی مناسب رشتہ نہیں مل رہا ہے کبھی تو یوں محسوس ہوتا ہے کہ رشتہ ہوگا بھی یا نہیں۔ **(محمد یوسف، لالہ موسیٰ)**

جواب: نصف رات کے بعد دو رکعت نفل پڑھ کر اول آخر گیارہ گیارہ بار درود شریف کے ساتھ ایک بار سورۂ فاتحہ اور تین بار سورۂ اخلاص پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے اچھے رشتے کیلئے دعا کیا کریں۔ دعا کو پوری یکسوئی کے ساتھ کئی بار دہرائیں۔ یہ عمل تین ہفتے کیا جائے۔

غصہ بہت ہے

میرے بھائیوں اور والد میں غصہ بہت ہے۔ بھائی ذرا سی بات پر ایک دوسرے سے الجھ پڑتے ہیں۔ ہر شخص اپنی بات پر زور دیتا ہے۔ **(عائشہ، پشاور)**

جواب: نماز فجر کے بعد سورۂ رحمٰن مناسب بلند آواز سے پڑھا کریں اور پھر گھر کے افراد جس جگہ سے پانی پیتے ہیں اس پر دم کردیا کریں۔ اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ وہ اپنا فضل و کرم فرمائیں۔

کیا ہمارے گھر آسیب ہے؟

ہمیں رات کے وقت یوں محسوس ہوتا ہے کہ کوئی دوسرے کمرے میں چل رہا ہے یا پھر لوگوں کو یوں لگتا ہے کہ کوئی برآمدے میں سے گزر کر گیا ہے۔ یہ بات میں نے نہیں گھر کے چند افراد نے محسوس کی ہے۔ بعض لوگ اسے شک و وہم قرار دیتے ہیں لیکن بہت سے لوگ اسے آسیب بتاتے ہیں۔ ہم ڈرتے ہیں کہ کوئی نقصان نہ ہوجائے۔ **(عالیہ، لاہور)**

جواب: نقصان ڈر خوف سے ہوتا ہے، ڈرنے کی ضرورت نہیں ہے گھر کے سب افراد نماز کی پابندی کریں اور صبح شام پانی پر سورۂ فلق دم کرکے پی لیا کریں۔ لوبان کے ٹکڑوں پر اکیس بار سورۂ فلق دم کرکے محفوظ کرلیں اور روزانہ شام کے وقت چند ٹکڑے جلا کر اس کا دھواں پورے گھر میں پھیلا دیں۔ یہ عمل ایک ہفتے تک کیا جائے۔ روزانہ تلاوت قرآن پاک کرکے اس کا ترجمہ بھی بغور پڑھا کریں۔ انشاء اللہ گھر پر قائم ہر قسم کے اثرات کا خاتمہ ہوجائے گا۔

خوداعتمادی کی کمی

میں کالج کی طالبہ ہوں۔ میرے اندر خوداعتمادی کی شدید کمی ہے۔ کسی سے نظریں ملا کر بات نہیں کرسکتی۔ اپنی بات بیان کرنا مشکل ہوجاتا ہے۔ **(سویرا، لاہور)**

جواب: اسم ذات اللہ خوش خط کاغذ پر لکھوا کر صبح شام رات دس منٹ تک پوری توجہ سے دیکھا کریں۔ رات سوتے وقت آنکھیں بند کرکے دل ہی دل میں خود کو مخاطب کرکے یہ الفاظ دہرائیں۔ میں نے اپنی کمزوری پر قابو پالیا مجھے بات کرتے ہوئے ذرا مشکل نہیں ہوتی۔ اس طرح خود کو ترغیب دیتے ہوئے سوجائیں۔ انشاء اللہ جلد فائدہ حاصل ہوگا۔

بات بات پر شک

مجھے بات بات پر شک ہوتا ہے نماز ادا کرتے ہوئے تعداد رکعات پر اور وضو کے ارکان پر بھی شک ہونے لگتا ہے کہ درست طور پر پورے کیے یا نہیں۔ صحیح بات پر بھی غلط ہونے کا شک ہونے لگتا ہے بار بار کسی کام کو پورا کرکے بھی اطمینان نہیں ہوتا۔ ذہن شدید کشمکش کا شکار ہوجاتا ہے۔ ذہن میں مختلف خیالات گردش کرنے لگتے ہیں۔ **(شبانہ، میرپور)**

جواب: رات سونے سے پہلے اندھیرے میں بیٹھ کر سورۂ عنکبوت کی آیت نمبر 20 تین بار پڑھنے کے بعد دونوں ہاتھوں پر دم کرکے ہاتھ چہرے پر پھیرلیں۔ نماز فجر کے بعد چلتے پھرتے اسم ذات اللہ اللہ کا ورد دل ہی دل میں کیا کریں۔ دس منٹ تک۔ روزانہ کچھ دیر قرآن پاک کے ایک حصے کی تلاوت کرکے ترجمے کے ساتھ اس کے معانی پر غور کیا کریں۔ انشاء اللہ جلد شک پر مبنی خیالات کا زور ٹوٹ جائے گا۔

حالت پہلے جیسی نہیں

میں کچھ عرصہ قبل بیمار ہوگئی، ہسپتال میں داخل ہوئی بیماری کے بعد جسمانی حالت پہلے جیسی نہیں رہی۔ جسمانی طور پر نحیف و نزار ہوگئی ہوں۔ حافظہ کمزور ہوگیا ہے اور بال بھی کمزور ہوگئے ہیں۔ **(شائستہ، بہاولپور)**

جواب: بیماری کے مطابق اور جسمانی حالت کے پیش نظر مناسب غذا، ہلکی ورزش پر توجہ دیں۔ طبیب کے مشورے سے غذا کا خیال رکھیں۔ روزانہ عمدہ قسم کے چار چھوہاروں پر ایک بار سورۂ فاتحہ، گیارہ بار بسم اللہ شریف دم کرکے

کھالیا کریں۔علی الصبح کھلی فضا میں آہستگی سے گہری سانس لے کر نکالا کریں دس منٹ تک۔انشاء اللہ ہر قسم کے فوائد حاصل ہونگے۔

ضدی شوہر

میرے شوہر کے اندر ضد اور حاکمانہ رویہ زیادہ ہے۔وہ میری یا گھر والوں کی بات نہیں سنتے۔اپنی بات پر بضد رہنے کی عادت سے وہ کئی بار نقصان بھی اٹھا چکے ہیں۔افسوس بھی کرتے ہیں لیکن پھر وہی روش اپنا لیتے ہیں۔**(افروز، لاہور)**

جواب: رات کو جب شوہر سو جائیں تو ایک بار سورۂ فاتحہ پڑھ کر گردن کے پیچھے یا سر پر دم کر دیا کریں۔کم از کم چار ماہ تک یہ عمل جاری رکھیں اور جن دنوں کسی مجبوری کی وجہ سے یہ عمل نہ کر سکیں بعد میں پورے کرلیں۔

بنتے کام بگڑ جاتے ہیں

میرے بہت سے کام بنتے بنتے بگڑ جاتے ہیں۔یوں لگتا ہے کہ قسمت مجھ سے ناراض ہوگئی ہے۔مجھے کوئی دعا بتائیں کہ میرا مسئلہ حل ہوجائے۔**(ابراہیم خان، کراچی)**

جواب: تمام حالات کا جائزہ لیں اور اللہ پر یقین توکل کو بڑھائیں۔نماز کی پابندی کریں۔ہر نماز کے بعد استغفار پڑھیں اور پھر سورۂ شوریٰ کی آیت نمبر 19 گیارہ بار پڑھ کر اللہ سے دعا کیا کریں۔جس قدر بھی استطاعت حاصل ہو اس کے مطابق ضرورت مند افراد کی مالی امداد کیا کریں۔

اندر سے ناخوش ہیں

میرا گھرانہ کافی عرصے سے مصائب کا شکار ہے، شوہر بیروزگار ہیں جو کام شروع کرتے ہیں اس میں نقصان ہوتا ہے حالات کی خرابی کی وجہ سے بیٹا بھی بدتمیزی اور بداخلاقی کرنے لگا ہے۔نماز، روزہ، حلال روزی کا حصول اور ایمان داری سب موجود ہے باہر سے ہم بڑے خوش لگتے ہیں لیکن اندر سے ناخوش ہیں۔ **(ذکیہ، نارووال)**

جواب: رات کے وقت پانچ مرتبہ درود شریف، چار مرتبہ استغفار اور پانچ مرتبہ سورۂ آل عمران کی پہلی دو آیات پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے حالات کی بہتری کی دعا کیا کریں۔یہ عمل کم از کم تین ماہ جاری رکھیں۔

شوہر مشوروں پر عمل نہیں کرتے

میرے شوہر انتہائی غیر ذمہ دار قسم کے انسان ہیں۔سرکاری ملازمت سے ریٹائرمنٹ کے بعد جو رقم انہیں ملی وہ سب انہوں نے کسی کے کہنے پر کاروبار میں لگادی۔کاروباری توجہ نہ ہونے اور مطلبی دوستوں کی غلط رہنمائی کے باعث نقصان ہوا یہاں تک کہ اپنا گھر بھی بیچنا پڑا اب پھر روزگار کیلئے کوششیں کررہے ہیں لیکن میرے یا دوسرے مخلص رشتہ داروں کے مشوروں پر عمل نہیں کرتے اور اکثر مجھ سے الجھ پڑتے ہیں۔ **(شمسہ، اسلام آباد)**

جواب: نمازِ عشاء کے بعد سات بار سورۂ فاتحہ پڑھ کر شوہر کے رویے میں بہتری کی دعا کریں۔سورۂ کوثر ایک بار پڑھ کر رات کے وقت اس تکیے پر دم کردیں جو شوہر سونے کیلئے استعمال کرتے ہیں۔اس تکیے کو کوئی دوسرا فرد استعمال نہ کرے۔آپ خود نمازِ فجر کے بعد اول وآخر درود شریف کے ساتھ تین بار آیۃ الکرسی پڑھ کر دعا کیا کریں۔ان وظائف پر نوے دنوں تک عمل کیا جائے۔

کمزور یادداشت

میری یادداشت بہت کمزور ہے۔اس کی وجہ سے میری تعلیم پر برے اثرات مرتب ہو رہے ہیں۔امتحان کے دوران میں سب کچھ اس طرح بھول جاتا ہوں جیسے کبھی کچھ یاد ہی نہ کیا ہو۔حالانکہ میں سال کے پہلے دن سے تیاری کررہا ہوتا ہوں۔یہی حالت رہی تو شاید میرا کیریئر تباہ ہوجائے۔دماغی کمزوری اتنی زیادہ ہے کہ معمول کے کاموں میں بھی دشواری کا سامنا ہے۔ہر چیز بھول جاتا ہوں۔**(سکندر علی، گجرات)**

جواب: تعلیم سے دل اچاٹ ہوجانے، دماغی کمزوری اور فہم وفراست میں کمی دور کرنے کیلئے صبح و شام سورۂ یٰسین کی ابتدائی چار آیات اول آخر درود شریف پڑھ کر ایک چائے کا چمچہ شہد پر دم کر کے پییں اور اپنے اوپر دم کرلیا کریں۔علی الصبح افق پر نمودار ہونے والی سورج کی ہلکی روشنی کو دس منٹ تک دیکھتے ہوئے درمیان میں سات بار سورۂ اخلاص پڑھ لیا کریں۔چالیس روز تک۔

شرارت کا مادہ

میرا بیٹا بہت شرارتی ہے وہ اپنی حرکتوں سے لوگوں کو پریشان کردیتا ہے۔دوسرے بچوں کو بھی اپنے ساتھ شامل کرلیتا ہے۔کھیل کود اور مختلف سرگرمیوں میں اس کی توجہ زیادہ رہتی ہے۔تعلیم میں زیادہ دلچسپی نہیں ہے۔چاہتی ہوں کہ اس کے اندر شرارت کا مادہ کم ہوجائے اور وہ پڑھائی پر بھی توجہ دے۔ **(کرن خان، راولپنڈی)**

جواب: رات کو جب بچہ گہری نیند سوجائے تو سرہانے کھڑے ہوکر ایک بار سورۂ مریم کی پہلی آیت (جو حروف مقطعات میں سے ایک ہے) واضح طور پر مناسب بلند آواز سے ایک بار پڑھ دیں۔یہ عمل کم از کم چالیس دن کیا جائے۔بچے کی سرگرمیوں اور قوت عمل کو مناسب طریقے سے مثبت باتوں میں لگائیں اور استعمال کریں۔ڈانٹ ڈپٹ اور جبر سے کام نہ لیں تاکہ اس کی شخصیت پر منفی اثرات مرتب نہ ہوں۔

نکسیر کیلئے مجرب عمل

نکسیر خواہ کتنی ہی پرانی ہو بازار سے دس روپے کی سرد چینی لیں اس کی نشانی یہ ہے کہ اصلی سرد چینی کالی مرچ جیسی اور ساتھ ڈنڈی ہوگی نقلی کے ساتھ ڈنڈی نہیں ہوتی دیکھ کر لیں اسے باریک پیس لیں ایک چھوٹا چمچ ایک گلاس دودھ میں ڈال کر مکس کر کے فریج میں رکھیں صبح خالی پیٹ استعمال کریں۔تین دن ایسا کریں۔انشاء اللہ دوبارہ ساری زندگی نکسیر نہیں آئے گی۔ **(ڈاکٹر شمیم اصغر، شرقپور)**

ذکیہ اقتدار، بہاولنگر

درخت......یا معالج ضرور پڑھیں

چھوٹے بچوں کو روزانہ ایک فیڈر یہ چھال کا پانی پلا دیجئے ہڈیاں مضبوط' قد لمبا ہوگا' نزلہ کھانسی نہیں ہوگی۔ بے شمار بیماریوں سے محفوظ رہے گا۔ نہ تو قبض ہوگی اور نہ اسہال' دانت بہت جلدی اور سکون سے نکالے گا تکلیف نہیں ہوگی بے چینی نہیں ہوگی

ایک دن میں اپنی مخصوص جگہ پر جا کر کچھ لکھنے بیٹھی تو فون کی گھنٹی بجی فون پر میری سہیلی کی بیٹی نے بتایا کہ اس کی ماں بیمار ہیں دعا کی درخواست ہے۔ یہ سنا تو خود ہی سہیلی کے گھر روانہ ہوگئی جونہی ان کے گھر میں داخل ہوئی ایسا ہولناک منظر دیکھا' لگتا تھا میری حرکت قلب بند ہوجائیگی۔ ایک خاون مسواک سے واش بیسن صاف کررہی تھی جو کہ بے حد گندا تھا میں نے خاتون کے ہاتھ سے مسواک چھین لی اور قریب پڑی چارپائی پر بیٹھ گئی اور اشارے سے پانی مانگا۔ خاتون میری ایسی کیفیت دیکھ کر گھبرا گئیں کیونکہ میری آنکھوں سے آنسو رواں تھے۔ میں نے جلدی سے مسواک کو آنکھوں سے لگایا اور نبی پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم پر درود بھیجا۔ پھر کچھ طبیعت سنبھلی۔ پھر اس خاتون سے گویا ہوئی یہ ہمارے نبی کریم ﷺ کی سنت ہے آپ اس کی اس قدر بے حرمتی کررہی ہیں پھر اس کی بے حرمتی کے چند واقعات اس کو سنائے۔ وہ خاتون بے حد پریشان ہوئیں ان سے کہا مسواک کی بے حرمتی کا کفارہ ادا کریں اور استغفار کریں۔

کیکر کی مسواک کیا کریں اس کالوس دانتوں کی تمام بیماریوں کو ختم کرتا ہے۔ مسواک کو چبا کر اس کا برش بناتے ہیں تو دانت بہت مضبوط ہوتے ہیں۔

کیکر کی پھلیاں اگر خالص طریقے سے استعمال کی جائیں تو بالوں کی سیاہی کا باعث ہیں۔ اس کی پھلیوں کا اچار لاتعداد بیماریوں کو جڑ سے ختم کرتا ہے۔

اس کی چھال کو لیں رات کو بھگو دیں ایک کلو چھال دو کلو پانی۔ صبح کو چولہے پر پکنے رکھ دیں ڈیڑھ کلو پانی رہ جائے تو چولہے سے پتیلا اتار لیں' چھال کو ٹھنڈا ہونے دیں اب پانی چھان کر نکال لیں اور چھال پھینک دیں۔ پانی کو روزانہ ایک گلاس پی لیں۔ ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں' سر درد نہیں ہوگا۔ چھال کا پانی موٹاپا کم کرتا ہے۔ جسم کے درد کو جڑ سے اکھاڑ دیتا ہے۔ گیس ختم ہوجاتی ہے۔

نزلہ ہو' مسلسل ناک بہتا ہو تو کیکر کی چھال ایک پاؤ لے لیں اس کو آدھا کلو پانی میں پکائیں۔ جب ایک پاؤ پانی رہ جائے تو چھال پھینک کر پانی میں دودھ ڈالیں اس کی چائے بن جائے گی چینی ڈالیں اور اسی چائے کو پی لیں' نزلہ ختم ہوجاتا ہے۔ میرے والد طویل عرصہ تک یہی چائے پیتے رہے جونہی دوسری چائے پیتے نزلہ پھر شروع ہوجاتا۔

چھوٹے بچوں کو روزانہ ایک فیڈر یہ چھال کا پانی پلا دیجئے ہڈیاں مضبوط' قد لمبا ہوگا' نزلہ کھانسی نہیں ہوگی۔ بے شمار بیماریوں سے محفوظ رہے گا۔ نہ تو قبض ہوگی اور نہ اسہال' دانت بہت جلدی اور سکون سے نکالے گا تکلیف نہیں ہوگی بے چینی نہیں ہوگی۔ سردی کے موسم میں چھال کا نیم گرم پانی پلائیں اور گرمیوں میں فریج میں رکھ دیا کریں۔ چینی ڈال کر پلائیں۔ بچہ جب بڑھا ہوجائے تو اسے کیکر کی مسواک کروائیے۔ دانت بہت مضبوط اور خوبصورت ہوں گے دانتوں کی ہر بیماری سے محفوظ رہیں گے۔

خواتین اور بچیاں چھال کے پانی کو مخصوص ایام سے چار روز قبل پینا شروع کریں اور نماز جب شروع کریں تو چھوڑ دیں۔ کسی قسم کی تکلیف نہیں ہوگی۔

وہ خواتین جو حاملہ ہیں کیکر کی چھال والا پانی نو ماہ تک استعمال کریں تو پیدائش میں بے حد آسانی ہوگی' بچے کی پیدائش کے بعد بھی چھال کے پانی کو مستقل خوراک کے ساتھ استعمال کریں حلوہ کھائیں تو چھال کے پانی کو استعمال کریں' چھوٹے بچوں کو انگلی سے ہی چھال کا پانی چٹا دیں۔ اس پانی سے موٹاپا نہیں آئے گا' بچہ ٹھیک رہے گا' دیسی کیکر کو دیکھا کریں موقع ملے تو اس کی چھاؤں میں کھڑی ہوجایا کریں۔

بھروسے سے عمل کریں اللہ کی قدرت پر غور کیا کریں۔

کیکر پر جو پیلے پھول لگتے ہیں یہ بے حد کارآمد ہوتے ہیں۔ اکثر لوگ باوضو رہتے ہیں ان کی پاؤں کی انگلیوں میں انفیکشن ہوجاتا ہے جن انگلیوں میں انفیکشن ہو ان انگلیوں کے درمیان کیکر کا ایک پھول رکھیں۔ اس پھول میں یہ خاصیت ہے کہ انفیکشن ختم کردیتا ہے۔ انگلی کے درمیان باریک سی سرخ رنگ کی پڑی آتی ہے اور وہ خود بخود اتر جاتی ہے۔ اگر کسی جگہ زخم ہو' پیپ پڑ گئی ہو ان پھولوں کو سکھا کر پیس کر نمک دانی میں بھر لیں پھر ان زخم پر چھڑک دیں۔ حیرت انگیز طور پر زخم ٹھیک ہوجائے گا۔ ان پھولوں کو کبھی ایسے کپڑے پر نہ رکھیں جو استعمال کرنا ہو۔ یاد رکھیں! جہاں بھی رکھیں گی یہ اپنا گہرے زرد رنگ کا نشان چھوڑ دیتا ہے اور وہ کبھی نہیں اترتا۔ اس لیے کپڑوں سے دور رکھیں۔ سال میں ایک بار پھول لگتے ہیں انہیں سٹور کیا جاسکتا ہے۔ پورا سال استعمال کیجئے۔ سوکھا کے رکھ لیں' پھولوں کا سوکھا پاؤڈر ویسلین میں ملا کر پھٹی ایڑیوں میں لگائیں۔

ایک نسخہ خاص لکھ رہی ہوں یہ نسخہ بہت خواتین نے استعمال کیا' بے اولاد خواتین کو اللہ نے اولاد سے نوازا۔ انشاءاللہ شرطیہ اللہ کی طرف سے بیٹا ہوتا ہے۔

کیکر کی چھال دو کلو' پانی بھی دو کلو' دیگچی میں دونوں چیزیں ڈالیں اور پکنے کیلئے رکھ دیں' ڈیڑھ کلو پانی رہ جائے تو پانی ٹھنڈا ہونے پر چھان کر چھال پھینک دیں۔ پانی میں آدھا کلو گندم ڈال دیں اور اسے رات کو بھگو دیں۔ صبح کو پھر دیگچی چولہے پر رکھ دیں اتنا پکائیں کہ گندم میں پانی جذب ہوکر خشک ہوجائے۔ گندم کو دھوپ میں اچھی طرح سکھائیں۔ جب گندم سوکھ جائے تو اس کو ہاون دستے میں اتنا کوٹیں کہ یہ باریک آٹا ہوجائے پھر آٹے کو گھی میں بھون لیں۔ جب خوب بھن جائے تو اس میں شکر ملا لیں اور اس کو صبح کو نہار منہ ایک چمچ ڈونگے والا کھالیں۔ مستقل کھائیں۔ صبح کو حلوہ بنایئے' اسی طرح سے کیکر کی چھال کا پانی بنایئے' جتنا حلوہ کھاسکیں اتنا بنائیں' چھال کا پانی ڈالیں نہار منہ کھائیں اگر ایک مرتبہ حمل نہ ٹھہرے تو یہی نسخہ پھر استعمال کریں۔

ابھی تک جتنے افراد نے استعمال کیا ایک ہی بار میں خوشخبری ملی۔ ایک قریبی عزیز کے گیارہ سال بعد اس نسخے کے استعمال سے بیٹا ہوا۔ بھروسے سے استعمال کریں' نمازوں کی پابندی کریں۔ کیکر کی مسواک رکھنے کی بھی بے حد برکت ہے' راقمہ نے موٹر کے نیچے مسواک رکھی ہے جس سے موٹر کبھی جلتی نہیں' فریج میں ایک عدد مسواک رکھتی ہوں جس وجہ سے فریج میں برکت رہتی ہے۔ پانی کی ٹینکی میں مسواک رکھتی ہوں جس وجہ سے پانی کی ٹینکی کبھی خالی نہیں ہوئی' تکیہ کے اندر مسواک رکھیں نیند بہت اچھی آئے گی اور تھکن نہیں ہوگی بس نیت خالص رکھیں۔ جب بھی موقعہ ملتا ہے مسواک کو چومتی ہوں' آنکھوں سے لگاتی ہوں درود بھیجتی ہوں۔ جتنا ہوسکے مسواک کا احترام کریں اس سے محبت کریں۔

عینک توڑ مچھلی کا سوپ' آزمانے کے بعد

ایک قریبی مخلص عقیدت مند سید نصرت علی شاہ صاحب بے ساختہ بولے کہ میرے مشاہدے میں ایک ایسا سمندری اور فطری ٹوٹکہ ہے جس کی برکت سے اب تک بے شمار لوگوں کی عینک اتر چکی ہے' میں چونک پڑا

قارئین! آپ کیلئے قیمتی موتی چن کرلاتا ہوں اور چھپاتا نہیں' آپ بھی سخی بنیں اور ضرور لکھیں (ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

کئی فطری زندگی سے دوری فاسٹ فوڈز زندگی کے قریب' چند لمحوں کا ذائقہ ساری زندگی کا روگ' مختلف بیماریوں' پریشانیوں اور زندگی کے حقیقی لطف سے محرومی کا ذریعہ بن جاتی ہے اب بھی جنگلوں ویرنوں اور بیابانوں میں رہنے والے کسی جوان اور بوڑھے کو عینک لگی نہیں دیکھی۔ جہاں فاسٹ فوڈ نہیں وہاں عینک اور بیماریاں نہیں وہاں صحت اور تندرستی کا حسین امتزاج ہے۔ پچھلے دنوں دوران سفر حسب عادت اور حسب طبیعت اپنے ہمسفر احباب سے سوال کیا کہ کوئی طبی یا روحانی تجربہ یا مشاہدہ زندگی میں پیش آیا ہو تو ضرور بتائیں۔ ایک قریبی مخلص عقیدت مند سید نصرت علی شاہ صاحب بے ساختہ بولے کہ میرے مشاہدے میں ایک ایسا سمندری اور فطری ٹوٹکہ ہے جس کی برکت سے اب تک بے شمار لوگوں کی عینک اتر چکی ہے۔ میں چونک پڑا تو انہوں نے وضاحت کی کہ محکمہ زراعت کے ایک دوست جن کو ڈھائی نمبر کی ایک عینک لگی ہوئی تھی موصوف ضعف بصارت سے پریشان تھے اور شاکی بھی۔ خطرہ یہ تھا کہ چشمے کا نمبر حسب روایت بڑھتا چلا جائے گا اور تکلیف دہ بات یہ بھی کہ سوائے شیشہ بدلنے کے اس کا کوئی اور علاج ہے ہی نہیں۔ چشمہ کیا لیا جان پر بن گئی' کبھی ٹوٹنے' کبھی گم ہونے کا خطرہ مسلسل سر پر ہمیشہ منڈلاتا رہا۔ پھر تکلیف دہ بات یہ ہے کہ بار بار سنبھال کر رکھنا ایک انوکھی ذمہ داری بن جاتی ہے۔ انہیں اچانک کسی دوست کے ذریعے ایک ٹوٹکہ ملا ٹوٹکہ بھی ایسا جو دوسرے ٹوٹکوں سے نہایت مختلف جس کو خبر ملے وہ حیران اور جہاں جھانکیں تو پریشان۔

یہ وہ چیز جو ہمارے استعمال کے قابل نہیں جسے کوڑے کا ڈھیر بنتا تھا وہ شفاء یابی کا ذریعہ آخر کیسے بن سکتا ہے؟

قارئین! آپ سوچیں گے کہ آخر وہ چیز کیا ہے تو پہلے میں آپ کو وہ سمندری اور فطری فارمولہ بتاتا ہوں پھر ہم آگے اور واقعات کی طرف غوطہ زن ہوتے ہیں۔ وہ انوکھا راز مچھلی کا سر ہے یعنی مچھلی کے سر صاف کر کے ٹکڑے ٹکڑے کر کے اور حسب معمول ہلکا مرچ مصالحہ ڈال کر اس کا سوپ بنالیں یعنی شوربہ۔ ایک پیالی صبح ناشتے کے بعد ہلکا نیم گرم چسکی چسکی پیئیں۔ بہت اچھا ذائقہ ہوتا ہے لیکن اگر آپ کو ناپسند ہو تو دوا سمجھ کر ضرور پی لیں۔ ہر تین دن کے بعد ایک پیالی پیئیں چند دن چند ہفتے چند مہینے۔ ایک صاحب نے صرف تین پیالیاں ہی پی تھیں تو ان کی عینک اتر گئی۔ بعض لوگ تھوڑا عرصہ استعمال کرنے کے بعد اس کے سو فیصد رزلٹ پاتے ہیں۔ بہرحال جتنا پرانا مرض اتنا کچھ عرصے کا استعمال۔ ای ڈی او ماحولیات کو ساڑھے چار نمبر کی عینک لگی ہوئی تھی انہوں نے صرف تین بار استعمال کیا عینک سے ہمیشہ کیلئے نجات مل گئی۔ شیخ رضا علی نے جو کہ غلہ منڈی کے آڑھتی ہیں بزرگی کی عمر تک پہنچے ہوئے ہیں' انہوں نے جب یہ فطری نسخہ سنا تو جھٹ استعمال شروع کیا اور وہ بہت تھوڑے عرصے سے استعمال کررہے ہیں حیرت انگیز فائدہ پایا۔ گجرات کے ایک دوست کی والدہ جن کی عمر 70 سال ہے انہوں نے استعمال کیا اور حیرت انگیز فائدہ پایا۔

منڈی بہاؤالدین میں ملک منظور اعوان کی اہلیہ نے استعمال کیا ان کی عینک اتر گئی۔ قارئین! عینک کیا اترتی ہے ایک نور روشنی اور اللہ کی نعمتوں کا واضح اظہار نظر آتا ہے۔ مشہور ہے ''صبح گاہی تازہ ماہی'' کہ صبح ہوتے ہی آپ تازہ مچھلی کا استعمال کریں۔ اس وقت سمندری مچھلی کا وجود ایک ایسی نعمت ہے جو کھاد سپرے مصنوعی کیمیکل سے بالکل پاک ہے اور یہی زندگی کی فطرت ہے۔ میں بعض اوقات سوچتا ہوں آخر مچھلی اتنی طاقت ور چیز تو ہے جو پانی کا سامنے سے مقابلہ کر کے اس کے دھاروں کو چیرتی ہے اپنا سفر جاری رکھتی ہے اور اس کیلئے اس کا سر ہی اپنی طاقت سے ان پانی کے دھاروں کو چیرتا ہے تو کیسا باکمال سر جو مچھلی کے سر سے اپنی صحت کا سامان کرتا ہے۔

ویسے بھی ہماری طب کی کتابوں میں مچھلی کے سر کا شوربہ فالج' لقوہ' لنگڑی کا درد' یعنی شاٹیکا' اعصابی کمزوری' پٹھوں کی کمزوری' قبل از وقت بڑھاپا' جوڑوں کا پرانا اور دیرنا درد' جسمانی اور اعصابی کھچاؤ اور یادداشت کی کمی کیلئے نہایت آزمودہ اور ٹانک چیز۔ ایسے لوگ جو اپنی یادداشت بالکل کھوچکے ہوں یا جن کی یادداشت (بقیہ صفحہ نمبر 46 پر)

عبقری آپ کے شہر میں

نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج

پریشان اور بدحال گھرانوں کے الجھے خطوط اور سلجھے جواب

بچے والدین کو اسی وقت باتیں بتاتے ہیں جب وہ سننا چاہتے ہیں۔ اگر انہیں یہ معلوم ہو جائے کہ ان کی کوئی بات نہیں سنی جائے گی تو وہ اپنے ساتھ پیش آنے والے واقعات کو ذہن سے بھلانے کی کوشش کرتے ہیں اس طرح بہت سی باتیں محو ہو جاتی ہیں

سفر بھی کرنا ہے

میری دو بہنوں کی شادی ہو چکی ہے۔ دونوں مجھ سے چھوٹی ہیں۔ والدہ میری طرف سے مایوس ہو چکی تھیں کہ ایک اچھا رشتہ مل گیا لڑکا کینیڈا میں ہے۔ ایک ماہ میں ہی نکاح ہو گیا۔ اب مجھے جہاز کا سفر کرنا ہے جو میرے لیے ناممکن ہے۔ مجھے جہاز کے سفر سے بہت خوف آتا ہے۔ میں نے پہلے کبھی یہ سفر نہیں کیا اور اب سمجھ میں نہیں آتا کیا ہوگا۔ سب مجھ پر ناراض ہوتے ہیں اس عمر میں یوں خوف کا ذکر کرنا مجھے بھی اچھا نہیں لگتا۔ **(عارفہ خان' لاہور)**

مشورہ: اگر کسی کو جہاز کے سفر کے دوران کوئی ناخوشگوار واقعہ پیش آ جائے تو آئندہ اس سفر سے خوفزدہ ہونے کی وجہ معلوم ہو جاتی ہے لیکن آپ نے تو جہاز کا سفر ہی نہیں کیا لہٰذا اس سلسلے کا کوئی ناخوشگوار تجربہ بھی نہیں پھر خوفزدہ ہونے کی کوئی اور وجہ تلاش کرنی ہوگی۔ غور کریں کبھی کسی نے آپ کے سامنے جہاز کے سفر کے دوران پیش آنے والے غیر معمولی تکلیف دہ واقعات سنائے ہیں یا آپ نے جہاز کے کسی حادثے کے بارے میں سن کر خود کو پریشان محسوس کیا ہے۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ آپ کو لمبے سفر کا تجربہ نہ ہونے کے سبب خوف آ رہا ہو اور آپ اسے جہاز کے سفر سے منسوب کر رہی ہوں کچھ بھی ہو آپ کو ہمت سے کام لے کر اس خوف پر قابو پانا ہی ہے۔ ایک مشہور ماہر نفسیات نے کہا ہے کہ جس صورتحال میں خوف محسوس ہو اس کا سامنا کرنا اس طرح کہ خوف پر قابو پا لیا جائے یہی ہمت ہے۔ زندگی میں کامیابی اور خوشحالی حاصل کرنے کے لیے غیر فطری خوف پر فتح حاصل کرنا بے حد ضروری ہے۔

کوئی خواب میں آیا

مجھ سے بڑی بہن دو تین دن بعد ایک خواب دیکھتی ہیں جو کسی نہ کسی سے متعلق ہوتا ہے۔ مثلاً ہم بہن بھائی والدین یا چند ملنے والوں میں سے کوئی بھی انہیں خواب میں نظر آ جاتا ہے۔ دوسرے دن صبح کو وہ بتا دیتی ہیں کہ رات میں نے ان کے بارے میں اچھا نہیں دیکھا اور پھر واقعی ان کے ساتھ کچھ برا ہو بھی جاتا ہے۔ اسی طرح کسی کے بارے میں کبھی کوئی اچھی بات بتا دیتی ہیں مثلاً چھوٹا بھائی جو پڑھنے میں اچھا ہے اسے امتحان میں پاس ہوتے دیکھا اور بتا دیا کہ تم امتحان میں پاس ہو جاؤ گے اور واقعی وہ امتحان میں اے گریڈ لایا۔ میں آج کل ملازمت کر رہی ہوں ہر روز صبح گھر سے نکلتے ہوئے مجھ سے کہہ دیتی ہیں کہ تمہیں مایوسی ہوگی اور واقعی شام کو میں مایوس گھر آتی ہوں۔ **(سعدیہ' پشاور)**

مشورہ: خوابوں کے صحیح ثابت ہو جانے کا یہ مطلب نہیں کہ آپ کی بہن کو آنے والے وقت کے بارے میں کسی طرح کی معلومات ہو جاتی ہیں۔ اگر ایک بچہ پڑھنے میں اچھا ہے اور اسے یہ کہنا کہ یہ پاس ہو جائے گا کوئی غیر معمولی بات نہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ آپ لوگ بہن کے خوابوں کو بہت زیادہ توجہ اور اہمیت دینے لگے ہیں اور جو وہ کہتی ہیں وہی محسوس بھی کرتی ہیں اسی لیے اگر وہ اچھی بات کہہ دیتی ہیں تو اچھا محسوس بھی کرتے ہیں اور یہ سمجھتے ہیں کہ بہن کے کہنے کی وجہ سے بہتر تبدیلی ہوئی۔ اسی طرح اگر وہ مایوس کر دیتی ہیں تو خود بھی مایوس ہو جاتے ہیں اور پھر یہ سوچتے ہیں کہ بہن نے ٹھیک ہی کہا تھا گھر سے نکلتے ہوئے آپ ان سے کوئی بات نہ کریں اپنا دن اللہ تعالیٰ سے دعا کے ساتھ شروع کریں اور مطمئن رہیں۔

کسی بچے نے ڈرایا

میں نے اپنے بیٹے کو ایک بہت اچھے سکول میں داخل کروایا اب وہ ہر روز مجھ سے سکول میں ہونے والے واقعات بیان کرتا ہے۔ کبھی اسے کسی ٹیچر نے ڈانٹا ہوتا ہے کبھی کسی بچے نے ڈرایا تو کبھی گاڑی کے ڈرائیور نے تھپڑ مارا ہوتا ہے۔ میں اکثر باتیں درگزر کر دیتا ہوں کیونکہ میں خود گھر میں سارا دن ڈھلنے کے بعد ہی آتا ہوں۔ مجھے تکلیف دہ باتیں غصہ دلا دیتی ہیں۔ ایک روز میں نے بچے کو غصے سے ڈانٹ دیا اب وہ میرے آنے پر خاموش رہتا ہے۔ بات کرنے کے دوران آنکھیں میچنے لگتا ہے۔ کبھی دانتوں سے ناخن کاٹنے لگتا ہے۔ **(محمد شہباز' ملتان)**

مشورہ: بچے والدین کو اسی وقت باتیں بتاتے ہیں جب وہ سننا چاہتے ہیں۔ اگر انہیں یہ معلوم ہو جائے کہ ان کی کوئی بات نہیں سنی جائے گی تو وہ اپنے ساتھ پیش آنے والے واقعات کو ذہن سے بھلانے کی کوشش کرتے ہیں اس طرح بہت سی باتیں محو ہو جاتی ہیں۔ لیکن کوئی ایسی بات جس سے غیر معمولی تکلیف پہنچی ہو یا جس سے خوف محسوس ہوا ہو ذہن کے اندر دبی رہ جاتی ہیں جو بعض اوقات بڑے ہونے پر بھی رویہ پر منفی انداز سے اثر انداز ہوتی ہیں۔ آپ کوئی وقت مقرر کر لیں جب بچے سے آسانی سے بات کی جاسکے۔ ورنہ اس کی ناخن کاٹنے اور آنکھیں میچنے کی عادت پختہ ہو سکتی ہے۔

عقل اور شعور کے باوجود

میرے دو بیٹے ہیں چھوٹا بہت نیک اور فرمانبردار ہے۔ بڑا نافرمان' گستاخ' فضول خرچ اور خود غرض ہے۔ تعلیم ادھوری چھوڑ کر بیٹھ گیا ہے۔ محلے میں ایک لڑکی سے محبت کا ڈرامہ کیا ہے اب اس کے گھر والے میری بیوی سے کہتے ہیں کہ آپ اپنے بڑے بیٹے کی شادی کر دیں۔ اس نے ہماری لڑکی کا جینا مشکل کر دیا ہے۔ میں تو اس قدر شرمندہ ہوں کہ ڈرتا ہوں کوئی مجھ سے اس کے بارے میں کچھ نہ کہہ دے۔ **(عبدالرشید' راولپنڈی)**

مشورہ: آپ نے یہ نہیں بتایا کہ بیٹے کا بچپن کیسا گزرا۔ آپ کے ساتھ کیسے تعلقات تھے۔ بچوں کی پرورش اور تربیت میں والدہ کا کیا رویہ رہا۔ یہ سب باتیں کسی بچے کے فرمانبردار یا نافرمان ہونے میں اہم ہوتی ہیں۔

بہرحال اب اس کی شخصیت سے ظاہر ہو رہا ہے کہ ضمیر کی خلش اسے پریشان نہیں کر رہی۔ اسی لیے وہ خود کو نافرمانی سے روکنے میں ناکام ہے۔ اس پر نفسانی خواہشات کا غلبہ ہے۔ ایسے نوجوانوں کی مشاورت کرنی ضروری ہوتی ہے جو عقل و شعور رکھنے کے باوجود اس کا غلط استعمال کر لیتے ہیں' درست رہنمائی سے انہیں راہ راست لایا جا سکتا ہے۔

روزانہ غیب سے ملنے کا عمل

اکیس روز کامل پرہیز کے ساتھ علیحدہ کمرہ میں 70 بار روزانہ پڑھیں زکوٰۃ ادا ہوجائے گی۔ ہر بار آیت پڑھنے کے بعد 3 مرتبہ درود شریف صلی اللہ علی محمد پڑھیں۔ زکوٰۃ ادا کرنے کے بعد 21 مرتبہ روزانہ ورد رکھیں یہ عمل بھی رزق کی تنگی ختم کرنے کا بہت بہترین عمل ہے

(سید نور عالم شاہ‘ شوکی شریف)

مجھے شفاء کیسے ملی کتاب کے صفحہ نمبر 87 پر درج ہے۔ دست غیب کا عمل کچھ یوں ہے:۔

پہلے درود شریف ایک تسبیح

بِسۡمِ اللّٰهِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِيۡمِ پوری ایک تسبیح

صرف بسم اللہ پوری نو تسبیح

بِسۡمِ اللّٰهِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِيۡمِ پوری ایک تسبیح

درود شریف ایک تسبیح...... 21 دن کا عمل ہے

پہلے 100 مرتبہ درود شریف پڑھنا ہے پھر 100 مرتبہ بسم اللہ الرحمٰن الرحیم پھر صرف بسم اللہ 900 مرتبہ پڑھنا پھر بسم اللہ الرحمٰن الرحیم 100 مرتبہ پڑھنی ہے پھر 100 مرتبہ درود شریف پڑھنا ہے۔ یہ عمل 21 دن تک پڑھنا ہے۔ ایک وقت مقرر کر کے یہ عمل میں نے 2009ء رمضان المبارک میں شروع کیا پورے اکیس دن کا عمل ہے بعد نماز مغرب شروع کر دیا۔ قارئین کرام! آپ یقین کریں 21 دن عمل پورا کیا تو اللہ پاک کے فضل و کرم سے ایسا دست غیب کھلا کہ نہ صرف دنیا بلکہ میں خود بھی حیران ہو گیا مجھے ایسا لگتا جیسے مجھ پر دولت کی بارش برس رہی ہے ہر طرف سے پیسہ ہی پیسہ آرہا ہے قارئین کرام یقین کریں جیسے میں پیسے میں کھیلنے لگا اور رزق میں ایسی شاندار برکت کہ عقل حیران۔ جو شخص معاشی پریشانیوں میں اور رزق کی مشکلات میں گھرا ہوا ہے میں ان کو دعوت دیتا ہوں کہ وہ یہ عمل ضرور کریں اور قدرت کا نظارہ اور کرشمہ دیکھیں۔

عمل نمبر 2: دست غیب کا ایک قرآنی مجرب عمل

یہ عمل میں نے ایک کتاب میں 2003ء میں پڑھا اور پھر شروع کر دیا یہ عمل بھی میرا خود کا تجربہ شدہ ہے اور بہت مجرب عمل ہے اس عمل سے بھی دست غیب ایسا کھلتا ہے کہ عقل حیران رہ جاتی ہے۔ اس عمل سے اللہ تعالیٰ اپنے غیبی خزانے کا منہ کھول دیگا تنگدستی مفلسی اور جملہ پریشانیاں ختم ہو جائیں گی دولت اور لنگر جاری رہیں گے۔

عمل یہ ہے: نیا چاند دیکھنے پر جو پہلا اتوار آئے اس اتوار سے یہ عمل شروع کریں مہینہ کوئی ہو مگر دن اتوار نوچندی کا ہو یعنی اتوار کا دن گزار کر جو رات آئے غروب آفتاب سے رات بارہ بجے تک اس عمل کا وقت ہے۔ اول و آخر سات سات دفعہ کوئی سا درود شریف اور درمیان میں 70 مرتبہ الحمد شریف معہ بسم اللہ شریف دوسری رات چھ چھ بار درود شریف اور درمیان میں 60 بار الحمد شریف اسی طرح دنوں کو گھٹاتے جائیں یعنی اب آخری رات ہفتہ کی رات میں ایک بار درود شریف اور درمیان میں الحمد شریف 10 بار پڑھیں گے بس یہ ایک ہفتہ کا عمل ہوا مگر اسی طرح صرف تین ہفتے عمل کرنا ہے اللہ نے چاہا تو اس سے آپ کے مقاصد پورے ہونگے۔ غیب سے روزی کے سامان پیدا ہونگے اب یہ اللہ کی مرضی ہے کہ وہ اپنے باطنی اور پوشیدہ خزانے سے کیا کچھ عطا فرماتا ہے مگر روزی کے متعلق جو پریشانی تھی وہ ختم ہو جائے گی۔

عمل نمبر 3: یہ عمل سورۂ توبہ کی آیت کا ہے آیت یہ ہے:۔ لَقَدۡ جَآءَكُمۡ رَسُوۡلٌ مِّنۡ اَنۡفُسِكُمۡ عَزِيۡزٌ عَلَيۡهِ مَا عَنِتُّمۡ حَرِيۡصٌ عَلَيۡكُمۡ بِالۡمُؤۡمِنِيۡنَ رَءُوۡفٌ رَّحِيۡمٌ ○ فَاِنۡ تَوَلَّوۡا فَقُلۡ حَسۡبِىَ اللّٰهُ لَاۤ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ ط عَلَيۡهِ تَوَكَّلۡتُ وَهُوَ رَبُّ الۡعَرۡشِ الۡعَظِيۡمِ ○ (توبہ 129,128)

آیت کی زکوٰۃ: اکیس روز کامل پرہیز کے ساتھ علیحدہ کمرہ میں 70 بار روزانہ پڑھیں زکوٰۃ ادا ہو جائے گی۔ ہر بار آیت پڑھنے کے بعد 3 مرتبہ درود شریف صَلَّى اللّٰهُ عَلٰى مُحَمَّدٌ پڑھیں۔ زکوٰۃ ادا کرنے کے بعد 21 مرتبہ روزانہ ورد رکھیں یہ عمل بھی رزق کی تنگی ختم کرنے کا بہت بہترین عمل ہے اور رزق کی تنگی کے خاتمے کے ساتھ ساتھ روحانی ترقی بھی ہوتی ہے اور تسخیر کی قوت میں بھی بہت زبردست اضافہ ہوتا ہے‘ عزت و آبرو میں اضافہ ہوتا ہے۔ قارئین کرام آپ بھی کریں اور فائدہ حاصل کریں۔

عمل نمبر 4: دولت مندی اور عزت کیلئے سورۂ ق کو بعد نماز فجر اور بعد نماز عشاء پڑھیں۔ حصول دولت اور حصول عزت کیلئے بے حد مجرب عمل ہے ہر ذلت اور پریشانی سے محفوظ ہو گا بے حد مجرب اور آزمودہ ہے کسی صورت خالی نہیں جاتا۔

حضرت حکیم صاحب سے موبائل پر رابطہ (بیرون ملک)

حضرت حکیم صاحب ہر ہفتے کی شام 7 بجے سے 9 بجے تک صرف بیرون ملک کی کالیں سنیں گے۔ قارئین کا اندرون ملک رسالہ‘ خط اور ملاقات کے ذریعے حکیم صاحب سے رابطہ ہے‘ بیرون یہ ذرائع نہیں ہیں۔ براہ کرم اندرون ملک سے کال نہ کریں بیرون ملک مجبور لوگوں کا حق نہ ماریں۔ اندرون ملک موصول کالیں کاٹ دی جائینگی۔ مجبوری کی صورت میں پیشگی معذرت۔ موبائل: 0343-8710009

خدمت کا صلہ یا غیبی مدد

عزیز الرحمان عزیز، پشاور

میرے ایک سکول کے استاد محترم جن کا نام گرامی زمان خان تھا۔ پشتو سپیکنگ تھے بڑے صحت مند، قد آور بڑی خوبصورت ڈاڑھی تھی مجموعی طور پر مزاج میں قدرے غصہ رہتا تھا۔ تمام لڑکے بمعہ میرے ان سے بہت ڈرتے تھے جب بھی ان کا پریڈ ہوتا، تمام لڑکے تقریباً سہم سے جاتے

بچوں میں آج آپ کیلئے لکھنا چاہتا ہوں شاید کہ میرے پھول سے ننھے بچوں کو میری تحریر پسند آ جائے اور آپ کی وساطت سے اگر ایک ننھا پھول ہی اپنی خوشبوؤں سے ملک و ملک کی معطر کر دے تو مجھے بڑی خوشی ہو گی اور حقیقتاً بھی تو مجھ جیسے بوڑھوں کو بچوں سے لگاؤ اور محبت و شفقت کی انتہائی ضرورت ہے۔ میرے پوتے، پوتیاں، نواسے، نواسیاں، بیٹے اور بیٹی مجھ سے انتہائی پیار کرتے ہیں۔ شاید آپ کے علم میں یہ بات ہو یا نہ ہو کہ جیسی کرنی ویسی بھرنی والا مقولہ شاید آپ کے علم میں ہو تو بہتر ورنہ میں آپ کو تفصیلاً بتا دوں۔ میرے بچے بچیاں مجھ سے کیوں پیار کرتے ہیں شاید اس لیے کہ مجھے اپنے والدین سے محبت تھی اور اب بھی ہے اور تاحیات بفضل تعالیٰ رہے گی۔ شاید یہ میرے والدین کی دعاؤں کا نتیجہ ہو؟ کیونکہ میرے والدین نے مجھے ادب کرنا اور محبت بانٹنا سکھایا تھا۔ اساتذہ سے محبت ادب تعبداری احترام یہ لازمی جز ہے استاد کا احترام کرنا۔

ایک واقعہ یاد آ گیا وہ میں آپ تک پہنچانا چاہتا ہوں کہ شاید کہ تیرے دل میں اتر جائے میرے بات......!!!

میرے ایک سکول کے استاد محترم جن کا نام گرامی زمان خان تھا۔ پشتو سپیکنگ تھے بڑے صحت مند، قد آور بڑی خوبصورت ڈاڑھی تھی مجموعی طور پر مزاج میں قدرے غصہ رہتا تھا۔ تمام لڑکے بمعہ میرے ان سے بہت ڈرتے تھے جب بھی ان کا پریڈ ہوتا، تمام لڑکے تقریباً سہم سے جاتے اور اپنی عمر اور شوخی کے برعکس تقریباً خاموش ہو جاتے اور جب وہ ہمارے استاد محترم کلاس میں داخل ہوتے تو واقع یہ ہوتا کہ شاید کلاس میں کوئی نہیں ہے سوائے استاد محترم کی بیساکھیوں کی ٹھک ٹھک کے اور کوئی بھی آواز نہیں آتی تھی اور ہم پوری کی پوری کلاس کے بچوں کے ذہنوں پر یہ سوالیہ نشان ہوتا کہ ان جیسا قد آور قدرے ترش مزاج استاد کی ایک ٹانگ کہاں گئی؟ معلوم تو ایسا ہی ہوتا تھا کہ یہ پیدائشی لنگڑا پن نہیں اسی طرح وقت گزرتا رہا اور ایک دن عصر کے وقت میں نے ہشتنگری بازار میں جہاں کہ ایک زنانہ ہسپتال ہے وہاں حالت پریشانی میں ٹہل رہے تھے مجھ پر ان کی نظر پڑی مگر انہوں نے توجہ نہ دی مگر میرے دل میں ان کا ادب احترام تو تھا ہی میں نے جرات کر کے انتہائی احترام سے ان سے پوچھا کہ محترم خیریت ہے تو مجھ سے مخاطب ہوئے کہ خیریت ہے بس اس ہسپتال میں کچھ کام تھا میں نے دوبارہ پوچھا کہ شاید کسی مریض کا پوچھنے آئے ہونگے تو وہ حضرت گویا ہوئے کہ تمہاری استانی صاحبہ کچھ بیمار ہیں میں نے کہا کہ شاید آپ کے ساتھ کوئی استانی جی کے سوا کوئی خاتون نہیں ہیں، انہوں نے نفی میں سر ہلایا تو میں نے کہا کہ میرا گھر بالکل قریب ہے میں ہر طرح کی خدمت کیلئے تیار ہوں اگر آپ کہیں تو میں اپنی والدہ محترمہ کو استانی جی کی خدمت کیلئے بلا لاؤں ان کا چہرہ پر رونق ہو گیا اور پہلی دفعہ ان کے چہرے پر مسکراہٹ کے آثار دکھائی دیئے تو انہوں نے کہا کہ ٹھیک ہے آپ اپنی والدہ کو لے آئیں پہلے میرے ساتھ اپنی استانی صاحبہ کو دیکھ لو اور پھر اپنی والدہ کو لیکر آ جاؤ یہ سب کچھ کرنے کے بعد میں اپنی والدہ کو لیکر آیا اور ہسپتال استانی صاحبہ کے بیڈ پر پہنچایا اور ان دونوں کا آپس میں تعارف کروایا۔ اب یہ دونوں آپس میں گھل مل گئیں میں باہر نکلا تو استاد صاحب گیٹ پر مل گئے تو میں ان کے ساتھ واپس ہوا میں نے انہیں بتا دیا تھا کہ والدہ محترمہ آ گئی ہیں۔ یہ دراصل زچگی ہسپتال ہے اب دوسرے دن شام کو والدہ صاحبہ واپس آ گئی تھی والدہ نے بتایا اب تمہاری استانی صاحبہ گاؤں چلی گئی ہیں۔ اس واقعہ کے بعد میرے استاد محترم زمان خان صاحب کا مجھ سے رویے اور لہجے میں نمایاں فرق آ گیا تھا تمام کلاس کے لڑکے حیران تھے کہ کیا وجہ ہے ماسٹر صاحب کا رویہ بڑا مشفقانہ ہو گیا ہے۔ انہیں تو معلوم نہیں تھا کہ وجہ کیا ہے جو کہ میں نے تفصیل سے بتائی سب بڑے خوش ہوئے کہ خوش قسمت ہو کہ یہ خدمت اللہ نے تمہارے نصیب میں رکھی۔

پھر ایک دن تمام لڑکوں نے متفقہ فیصلہ کیا کہ ماسٹر زمان سے صرف آپ ہی پوچھ سکتے ہیں کہ ان کی ٹانگ کیسے کٹی؟ میں نے حامی بھر لی۔ اگلے دن جب ماسٹر صاحب حاضری لگا کر فارغ ہوئے تو میں نے کھڑے ہو کر ماسٹر صاحب کی طرف دیکھا تو ماسٹر صاحب نے مسکراہٹ بھرے انتہائی نرم لہجے میں پوچھا کیوں عزیز بیٹا کیا کہنا چاہتے ہو تو میں نے کسی تمہید کے بغیر ہی اپنا مدعا بیان کر دیا کہ ماسٹر صاحب آپ کی ایک ٹانگ کہاں گئی؟ کیا کوئی حادثہ ہوا یا جو بھی ہوا تمام کلاس کے سامنے بتائیں۔ ماسٹر صاحب کے چہرے پر عجیب و غریب خوشی و غمی کے تاثرات پڑھے جا سکتے تھے۔ بڑے دھیمے انداز میں گویا ہوئے کہ بچو! میری ٹانگ کیونکر کاٹی گئی اور کیسے کٹی آپ کو معلوم ہے کہ میں دیہاتی ہوں، ہماری تھوڑی بہت زرعی زمینیں بھی ہیں۔ جوانی کا عالم تھا ابھی غیر شادی شدہ تھا۔ رات کے وقت پانی زمینوں کو لگایا جاتا ہے اس رات پانی کھولنے کیلئے میں زمینوں پر گیا۔ بندوق دونالہ ساتھ تھی کودال بھی ساتھ تھی تا کہ پانی کھول کر واپس آ جاؤں جب میں زمین پر پہنچا تو بندوق رکھ کر کودال سے ڈکا کھولنا چاہا تو ہمارے دشمنوں نے جو پہلے سے چھپے بیٹھے مجھ پر فائر کھول دیا ان کا پہلا فائر مجھے لگ گیا اور میں ساتھ گڑھے میں گر گیا مجھے اٹھنے کی مہلت ہی نہ ملی کہ دشمن میرے سر پر پہنچ گئے اور انہوں نے مجھ پر اٹھائیس فائر کیے اتنے میں میرے گاؤں والوں کی طرف سے فائرنگ ہوئے تو میرے دشمن اندھیرے کا فائدہ اٹھا کر فرار ہو گئے۔ گاؤں والوں نے مجھے زخمی حالت میں ریڈی لیڈنگ ہسپتال پہنچایا، میرا بچنا بڑا مشکل دکھائی دیتا تھا مگر جسے اللہ رکھے اسے کون چکھے، میرا گڑھے میں گرنا میرے لیے بہتر تھا کہ میں آج آپ کے سامنے ہوں یہ سب اس بچانے والے کے طریقے ہیں۔ ڈاکٹر پوری محنت اور مہارت سے مجھے بچانے میں اللہ کے فضل سے کامیاب ہو گئے مگر اس تمام کوششوں کے باوجود صرف میری ایک ٹانگ کو بامر مجبوری کاٹنا پڑا۔ جب ماسٹر صاحب نے اپنی قمیض اتاری تو ان کے پورے جسم پر اور بازوؤں پر گڑھے ہی گڑھے تھے بلکہ جو ٹانگ تھی شلوار اٹھا کر وہ ٹانگ بھی دکھائی وہ بھی زخموں کے گڑھوں سے محفوظ نہ تھی۔ پوری کلاس کے طلبہ خاموش اور حیرت اور محبت سے ماسٹر زمان خان کی طرف دیکھ رہے تھے۔

2 انمول خزانے جنات بھی پڑھتے ہیں

کچھ عرصہ ہوا ہے کہ مجھے کچھ جنات بھائیوں سے دوستی ہوئی ہے ایک دن میں نے ان سے دو انمول خزانے کا ذکر کیا۔ تو جن بھائی نے کہا کہ ہم نے اپنے طالب علم جنات میں دو انمول خزانے تقسیم کیے ہیں اور ہم سب جنات دو انمول خزانے بہت ذوق وشوق سے پڑھتے ہیں

(محمد ہارون الرشید "باچا" پشاور 03459189412)

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ اللہ آپ کو لمبی عمر عطاء فرمائیں۔ آمین! کچھ عرصہ ہوا ہے کہ بغیر کسی وظیفہ یا کسی عمل کے کچھ جنات بھائی ہمارے پاس آئے تھے اور ہم سب گھر والوں سے باتیں کیا کرتے تھے۔ بہت ہی نیک لوگ تھے اور انہوں نے ہماری بہت ہی خدمت کی ہے اور ہر مشکل میں ہمیں تسلی دی اور وہ سب طالب علم تھے۔ دینی مدرسے میں پڑھتے تھے۔

ان میں سے ایک بڑے طالبعلم کا نام عبدالودود تھا جو کہ درجہ خامسہ کا امتحان دیا تھا اور باقی ان سے چھوٹے تھے بہت ہی مخلص جنات تھے۔ ہم ان کو اپنے ہی گھر کے افراد تصور کرتے تھے۔ میرا کوئی بھائی نہیں ہے اس لیے میں عبدالودود کو بھائی کہتا تھا اور یہ طالب علمی کے ساتھ ساتھ جہاد بھی کرتا تھا۔ رمضان میں ہندو جنات سے جہاد شروع کیا اور 27 ویں رمضان میں ہندو جنات سے جہاد کرتے ہوئے شہید ہوا ہے اب ہم سب گھر والے بہت پریشان ہیں باقی چھوٹے جنات بھائی اب نہیں آتے۔ انہوں نے ہم سے اجازت لی کہ اب وہ ہمارے پاس نہیں آئیں گے کیونکہ ان کو اب اجازت نہیں ہے۔ لہٰذا آپ سے اور حضرت علامہ لاہوتی پراسراری صاحب سے گزارش ہے کہ ہمیں کوئی عمل یا وظیفہ عنایت فرمائیں تا کہ کوئی نیک جن ہمارا بھائی بن جائے۔ ہم آپ کے بہت شکرگزار ہوں گے اللہ آپ سب حضرات کا حامی وناصر ہو۔ آمین۔

دو انمول خزانے جنات بھی پڑھتے ہیں۔

کچھ عرصہ پہلے جب جنات بھائیوں سے دوستی ہوئی تھی تو ایک دن میں نے ان سے دو انمول خزانے کا ذکر کیا تو جن بھائی نے کہا کہ ہم نے اپنے طالب علم جنات میں دو انمول خزانے تقسیم کیے ہیں اور ہم سب جنات دو انمول خزانے بہت ذوق وشوق سے پڑھتے ہیں اور اللہ دو انمول خزانے کی برکت سے ہماری مشکلات حل فرماتے ہیں اور تم بھی اپنی مشکلات میں دو انمول خزانے کامل یقین کے ساتھ پڑھا کرو۔

کالے سائے کا پیچھا

(پوشیدہ)

محترم حکیم صاحب! میرے ساتھ تقریباً 22-20 سال سے مسئلہ ہے۔ میں ہر وقت پریشان رہتی ہوں' ایک کالی سی چیز ہر وقت میرے اوپر مسلط رہتی ہے۔ میں جہاں جہاں جاتی ہوں وہ میرے ساتھ ساتھ جاتی ہے۔ میں گاڑی میں بیٹھتی ہوں تو وہ چیز گاڑی کے سپیڈ کے مطابق باہر ہمارے ساتھ ساتھ چلتی ہے اور مجھے واضح دکھائی بھی دیتی ہے۔ میں نماز پڑھتی ہوں تو غیر مسلم لوگوں کی شکلیں میرے سامنے آجاتی ہیں جس کی وجہ سے نماز پڑھنی بہت مشکل ہوجاتی ہے۔ نفسیاتی علاج کرواکرواکر تھک چکی ہوں۔ کوئی کہتا ہے تم پر سایہ ہے' کوئی جادو بتاتا ہے' کوئی کہتا ہے کہ تم نفسیاتی مریضہ ہوں۔ اپنا نفسیاتی علاج کرواکرواکر تھک چکی ہوں۔ بہت سارے روحانی علاج بھی کروائے ہیں مگر وہ سایہ میری جان نہیں چھوڑ رہا۔ جس کی وجہ سے میں بہت سست ہوگئی ہوں۔ سستی کی وجہ سے گھر کا کام کرنا کافی مشکل لگتا ہے۔ مجھ سے نماز پڑھی نہیں جاتی سجدہ کرتی ہوں تو جو شخص سامنے ہو لگتا ہے اسی کو سجدہ کررہی ہوں۔ نماز کے دوران کھڑی ہوں تو سجدہ والے جگہ پر کتے کی شکل بن جاتی ہے۔ مجھے ہر وقت ڈر لگا رہتا ہے جس کی وجہ سے میرا کسی کام میں دل نہیں لگتا سکون ختم ہوگیا ہے۔ خدارا! مجھے بتائیں کہ میں کیا کروں؟؟؟؟ آپ میرے لیے دعا کریں اور مجھے کچھ پڑھنے کیلئے بھی بتائیں میری رہنمائی کریں کہ وہ کالی چیز میرا پیچھا چھوڑ دے اور میری زندگی پرسکون ہوجائے۔ ہمارے گھر سے تعویذ بھی نکلے تھے کوئی علاج کرنے والا نہیں مل رہا' میں بہت بیمار رہی اور کاروبار بھی تباہ ہوتا جارہا ہے۔

مومنین کی چھ صفات وخصال

حکیم ریاض حسین' مکڑوال میانوالی

حضور ﷺ نے فرمایا کہ اگر تم بستر پر لیٹتے وقت سورۂ فاتحہ اور سورۂ اخلاص پڑھ لو تو موت کے سوا ہر چیز سے امن میں رہو

ان آیات میں مومنین کچھ صفات و خصال بیان کی گئی ہیں:۔ ☆خشوع وخضوع سے نمازیں پڑھنا یعنی بدن اور دل سے اللہ کی طرف جھکنا۔

☆ باطل' لغو اور نکمی باتوں سے علیحدہ رہنا۔

☆ زکوٰۃ یعنی الٰہی حقوق ادا کرنا۔

☆ اپنے بدن' نفس اور مال کو پاک رکھنا۔

☆ امانت اور عہد پیماں یعنی قول وقرار کی حفاظت کرنا' گویا معاملات کو درست کرنا/رکھنا۔

☆ اور آخر میں پھر نمازوں کی پوری طرح حفاظت کرنا کہ اپنے وقت پر آداب وشروط کی رعایت کے ساتھ ادا ہوں۔

اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ نماز کا حق تعالیٰ کے یہاں کیا درجہ ہے اور کس قدر مہتم بالشان چیز ہے کہ اس سے شروع کرکے اسی پر ختم کیا۔ (فوائد عثمانی)

یہ ہے جنت کا مومنین کے نام پیغام جو خوش نصیب اس پیغام کو قبول کرے گا اور مذکورہ بالا چھ صفات اور خصلتوں کو اپنائے گا انشاءاللہ العزیز وہ جنت الفردوس کا ضرور وارث ہوگا۔

موت کے سوا ہر چیز سے حفاظت کا نبوی ﷺ نسخہ

مسند بزاز میں حدیث ہے کہ حضور ﷺ نے فرمایا کہ اگر تم بستر پر لیٹتے وقت سورۂ فاتحہ اور سورۂ اخلاص پڑھ لو تو موت کے سوا ہر چیز سے امن میں رہو۔

کیا علم چھپانا ثواب عظیم ہے؟

کیا علم چھپانا ثواب عظیم ہے؟ ایسا نہیں تو پھر علم کو چھپا کر قبر میں آخر لوگ کیوں لے جاتے ہیں؟ ہاں! تمام انگلیاں برابر نہیں' مخلص بھی اس دنیا میں موجود ہیں۔ بندہ کے پاس لوگ وظائف' عملیات یا طب وحکمت کا علم سیکھنے کی خواہش رکھتے ہیں' بندہ کے پاس جو کچھ ہے اپنا نہیں اللہ تعالیٰ کی امانت ہے لہٰذا جو فرد سیکھنا چاہے عام اجازت ہے۔ چونکہ بندہ کی زندگی مصروف ہے اس لئے پہلے اوقات کا تعین کرکے ملاقات کریں' پھر چاہے گھر بیٹھے بھی سیکھ سکتے ہیں۔ خط وکتابت کے ذریعے سیکھنا ممکن نہیں۔ بندہ خلوص دل سے راہنمائی کرے گا۔ کوئی نذرانہ یا فیس نہیں۔ (بندہ حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

متکبر کا تھپڑ اور غریب کی بددعا

سید واجد حسین بخاری، احمد پور شرقیہ

وہ شخص ایک ہفتہ بعد موٹر سائیکل پر سوار ہو کر گھر آ رہا تھا کہ پیچھے سے ٹرک نے ٹکر ماردی۔ وہ سیدھا سڑک پر گرا اور سر میں شدید چوٹ آئی اور بیہوش ہوگیا۔ ہسپتال لے گئے' دماغی چوٹ شدید تھی' ہوش تو آگیا مگر پورا جسم مفلوج ہوگیا۔

یہ دنیا مکافات کا عمل ہے اللہ کا نظام چل رہا ہے جو کسی سے ذرہ برابر بھی زیادتی کرتا ہے اس کو اس کا بدلہ ہر حال میں چکانا ہوتا ہے مگر ہم اس طرف توجہ نہیں دیتے اور ہم معمولی واقعہ سمجھ کر بھول جاتے ہیں کہ اس کے کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں مگر جب اللہ کا حکم چلتا ہے تو ظالم کو کہیں جگہ نہیں ملتی اور جلدی معافی بھی نہیں ملتی۔ جب تک وہ شخص معاف نہ کردے جس کے ساتھ زیادتی ہوئی ہے اس وقت تک سزا کا سلسلہ چلتا رہتا ہے اس طرح کے کئی واقعات ہماری آنکھوں کے سامنے ہوتے ہیں۔

ہمارے علاقے میں ایک شخص رہتا ہے۔ ساری عمر محکمہ پولیس کے بہت بڑے دفتر میں بطور سپرنٹنڈنٹ زندگی گزاری۔ کیونکہ صاحب کے ساتھ خصوصی تعلق تھا اس لیے تمام پولیس والے اور علاقے کے لوگ بھی ڈرتے تھے کیونکہ وہ صاحب کو کہہ کر ماتحت افسران کو ذلیل وخوار کراتا تھا جبکہ عوام الناس کے ساتھ سیدھے منہ بات بھی نہیں کرتا تھا۔ اگر کوئی شخص اس کے سامنے کسی بات کی وضاحت کرنے کی کوشش کرتا تھا تو اس کو غصہ آجاتا تھا اور وہ بلاوجہ تھپڑ مارنا شروع کردیتا تھا۔ پیسہ کی فراوانی تھی۔ اقتدار عروج پر تھا وہ انسان کو انسان نہیں سمجھتا تھا گردن ہروقت اکڑی رہتی تھی ناک پر مکھی نہیں بیٹھنے دیتا تھا۔ ہے تو یہ محاورہ مگر وہ حقیقتاً ایسا ہوگیا تھا۔ اگر کسی وجہ سے مکھی اس کے دفتر میں آجاتی تھی وہ چپڑاسی کو تھپڑ مارنے لگتا تھا کہ تم کہاں تھے کہ مکھی دفتر میں کیوں گھس آئی ہے۔ اس دوران مدت ملازمت ختم ہوگئی موصوف ریٹائر ہو کر گھر آگئے مگر اکڑ ختم نہ ہوئی۔ اب بھی بات بات پر تھپڑ مارنا شروع کردیتا تھا۔ تمام گھر والے اس کے اس رویہ سے تنگ تھے اور اس کو سمجھاتے تھے کہ تم کھلم کھلا عذاب خداوندی کو دعوت دیتے ہو اور تھپڑ مارنا غرور اور تکبر کی علامت ہے اور غرور اللہ پاک کو سخت ناپسند ہے مگر دولت اور ہر جگہ ''واہ واہ'' کہنے کی وجہ سے اس کی آنکھوں پر پٹی بندھی ہوئی تھی ایک دن صبح دروازہ پر گھنٹی بجی۔ باہر دیکھا تو اس کا غریب سید ہمسایہ کھڑا تھا اور کوئی بات کہنا چاہتا تھا وہ شخص بلاوجہ الجھنے لگا کہ گھنٹی کیوں بجائی ہے اور تھپڑ مارنے لگا۔ دیگر ہمسائیگان بھی آگئے اور اس شخص کو منع کیا کہ اس غریب سید کو بلاوجہ تھپڑ نہ مارے مگر وہ باز نہ آیا۔ غریب سید تھپڑ کھا کر چلا گیا اور صرف اتنا کہا کہ ''خدا پوچھے گا''۔

وہ شخص ایک ہفتہ بعد موٹر سائیکل پر سوار ہو کر گھر آ رہا تھا کہ پیچھے سے ٹرک نے ٹکر ماردی۔ وہ سیدھا سڑک پر گرا اور سر میں شدید چوٹ آئی اور بیہوش ہوگیا۔ ہسپتال لے گئے' دماغی چوٹ شدید تھی' ہوش تو آگیا مگر پورا جسم مفلوج ہوگیا۔ صرف آنکھیں کھلی ہوئی تھیں اور سانس چل رہی تھی' خود کھا پی نہیں سکتا تھا۔ ہاتھ ہلا نہیں سکتا تھا جس ہاتھ سے تھپڑ مارا تھا اس ہاتھ نے کام کرنا چھوڑ دیا۔ اپنے منہ پر بیٹھی مکھی نہیں ہٹا سکتا تھا۔ پیشاب' پاخانہ کا پتہ نہیں چلتا تھا کہ کب پیشاب و پاخانہ نکل گیا ہے جب بو آتی تھی تب بیٹوں کو پتہ چلتا تھا کہ پاخانہ کردیا ہے۔ نہ کھانے کا ہوش' نہ کپڑے پہننے کا ہوش' صرف ایک زندہ لاش کی مانند ہوگیا' نہ دن کا پتہ نہ رات کا علم' نہ روشنی کا پتہ نہ اندھیرا معلوم' نہ ذائقہ کا پتہ نہ غذا کی پہچان۔ کوئی پتہ نہ چلتا تھا کہ میرے سامنے کون کھڑا ہے' زبان ہل نہیں سکتی تھی' زبان ایک لفظ بھی ادا نہ کرسکتی تھی اور ہاتھ ایک اشارہ بھی نہیں کرسکتا تھا۔ صرف آنکھوں سے ہروقت آنسو رواں رہتے تھے۔ اگر معافی مانگنا چاہتا تھا تو زبان ساتھ نہیں دیتی تھی اگر ہاتھ جوڑ کر معافی مانگنا چاہتا تو ہاتھ ساتھ نہیں دیتے تھے۔ ایک ایک لمحہ بہت بھاری تھا ایک ماہ گزرا' ایک سال گزرا' اسی حالت کو چلتے چلتے نو سال بیت گئے' گھر والے تنگ آگئے سردیوں میں یہ احتیاط کہ کہیں ٹھنڈ نہ لگ جائے' کہیں ایسی غذا نہ چلی جائے جو ری ایکشن ہوجائے اور دست لگ جائیں' نو سال بہت بڑا عرصہ ہے لیکن نو سال جب ایک ایک لمحہ کا حساب لے کر گزرے تو گزارنا بہت مشکل ہوجاتا ہے۔ وہ غریب ہمسایہ اکثر باہر سے خیریت پوچھ کر چلا جاتا تھا۔ نو سال بعد اس غریب نے کہا کہ میں اندر آنا چاہتے ہوں بادل نخواستہ اس غریب ہمسائے کو گھر کے اندر اس کمرے میں لے گئے جہاں وہ شخص لیٹا ہوا تھا جیسے ہی غریب ہمسایہ نے اس کو دیکھا تو اس کی دھاڑ نکل گئی اور بہت رونے لگا اور جھولی پھیلا کر اللہ سے فریاد کرنے لگا کہ اے اللہ میں نے اس کو معاف کردیا ہے اے اللہ! تو بھی معاف کردے' گڑگڑا کر معافی مانگنے لگا' اپنے لیے اور اس شخص کیلئے۔ حتیٰ کہ عصر سے مغرب کا وقت ہوگیا۔ وہ غریب ہمسایہ بھی روتا رہا اور اس شخص کی آنکھوں سے بھی آنسو رواں رہے۔ لیکن اس کی آنکھوں سے لگتا تھا کہ وہ بھی معافی مانگ رہا ہے۔ مغرب کی اذان کے وقت غریب روتا ہوا باہر آگیا۔ رات کے کسی پہر اس شخص کی آنکھ کھلی تو اسے پہلی دفعہ محسوس ہوا کہ پیشاب آرہا ہے اور پہلی دفعہ یہ خواہش پیدا ہوئی کہ وہ خود اٹھ کر پیشاب کرآئے اور اس نے نو سال بعد خود بستر سے اٹھنے کی کوشش کی۔ اٹھنے کی کوشش میں ٹانگیں کانپنے لگیں اور وہ اٹھ کر کھڑا ہوگیا اور بچوں کو آواز دی تو آواز بھی مکمل نکل رہی تھی اس شخص نے رونا شروع کردیا اور سجدہ میں گر گیا کہ وہ چل بھی سکتا ہے اور بول بھی سکتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے اسے معافی دیدی ہے اور تمام اوسان بحال کردیئے ہیں اور اعضاء نے کام کرنا شروع کردیا ہے۔

یہ سچ ہے کہ شفاء کا نظام اللہ کے پاس ہے جب اوپر سے معافی کے دروازے کھلتے ہیں تو تمام کام خود بخود ہونا شروع ہوجاتے ہیں۔ مگر ہم نے الٹ سمجھ رکھا ہے کہ شفاء دواؤں میں ہے انسان یہ سمجھتا ہے کہ میں ہی سب کچھ ہوں' میں نے مرنا نہیں ہے' قبر روزانہ صدا دیتی ہے' ہمیں پکارتی ہے' مگر ہم سب اندھے ہوچکے ہیں۔ یہ حقیقت ہے کہ حقوق اللہ تو اللہ کی رحمت سے معاف ہوسکتے ہیں مگر حقوق العباد اس وقت تک معاف نہیں ہوں گے جب تک وہ شخص معاف نہ کردے جس سے ہم نے زیادتی کی ہے۔ اب بھی وقت ہے' ہم اللہ تعالیٰ سے اور اس شخص سے معافی مانگ لیں جس کے ساتھ ہم نے زیادتی کی ہے۔

قارئین کے سوال قارئین کے جواب

قارئین! زیرنظر سلسلہ دراصل قارئین کے سوالات کیلئے ہے اوراس کا جواب بھی قارئین ہی دیں گے۔ آزمودہ ٹوٹکہ، تجربہ، کوئی فارمولہ آپ صفحے کے ایک طرف ضرور تحریر کریں یہ جوابات ہم رسالے میں شائع کرینگے۔ کوشش کریں آپ کے جوابات 20 تاریخ سے پہلے پہنچ جائیں۔

نومبر کے جوابات

1۔آپ یَاخَالِقُ یَامُصَوِّرُ یَاجَمِیْلُ ہروقت کثرت سے پڑھیں۔عبقری کے اندر اس کے اوپر مکمل مضمون شائع ہو چکا ہے۔ یہ میرا خود کا ذاتی آزمودہ ہے آپ حیران رہ جائینگی۔ضرور کیجئے اور مجھے دعاؤں میں یاد رکھیں۔**(شمائلہ لاہور)**

☆آپ تازہ ایلوویرا یعنی گھیکوار کا ٹکڑا لے کر اس کا گودا نکال کر چہرے پر مساج کریں اور کم ازکم دو گھنٹے تک چہرہ نہ دھوئیں بہتر ہے کہ رات کو لگا کر سو جائیں اس کے ساتھ ساتھ اگر صبح ایک چھوٹا سا ٹکڑا ہلکا نمک لگا کر اگر کھا سکیں تو استعمال کریں۔ بہت مفید اور زبردست ٹوٹکہ ہے۔**(حکیم کاشف، راولپنڈی)**

2۔محترمہ گناہوں سے نفرت اور توبہ کیلئے سب سے بڑی چیز نماز ہے جس کی آپ پابندی کریں اور 45 دن تک ہر نماز کے بعد یَاحَمِیْدُ 93 مرتبہ پڑھا کریں۔اول وآخر گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف پڑھیں اور رات کو سوتے وقت تین مرتبہ سورۃ الھب پڑھ کر سوئیں اور اپنے اوپر دم کریں۔انشاء اللہ دل گناہوں سے نفرت اور نیکی کی طرف مائل ہوگا۔**(سید بشیر علی حیدر، بھکر)**

3۔اگر مقدمہ جھوٹا ہے اور آپ حق پر ہیں تو اس وظیفہ کو اٹھتے بیٹھتے کثرت سے پڑھیں انشاء اللہ 90 دن میں آپ کو کامیابی و کامرانی کے واضح رزلٹ ملنا شروع ہوجائیں گے۔ یہ وظیفہ انتہائی مجرب ہے۔بسم اللہ الرحمن الرحیم ویحق اللہ الحق بکلمتہ ولو کرہ المجرمون'' (یونس 82) کو کثرت سے پڑھیں۔**(نام نہیں لکھا)**

4۔آپ روغن بادام روغن زیتون اور روغن کلونجی ہموزن لے کر مکس کرلیں اور روزانہ بالوں میں یہ تیل لگائیں آپ کے بالوں کے مسائل حل ہوجائیں گے۔بال مضبوط بھی ہونگے اور ان میں سے خشکی، سکری اور ٹوٹنے کا مسئلہ بھی نہیں رہے گا۔ زیادہ بہتر یہ ہے کہ تینوں تیل علیحدہ علیحدہ رکھیں جتنا تیل لگانا ہو اتنا ہموزن لے کر مکس کر کے لگائیں۔**(زبیدہ سلیم، ملتان)**

☆بہن! آپ عبقری کے دفتر سے طب نبوی ہیئر آئل منگوا کر لکھی گئی ترکیب کے ساتھ پابندی سے استعمال کریں یہ

دسمبر کے سوالات

1۔محترم قارئین! میری عمر 17 سال ہے اور میں نے چھ سات ماہ پہلے 10 روپے والی مہندی استعمال کی تھی جو عام گھروں میں استعمال ہوتی ہے۔حکیم صاحب مہندی کے استعمال کرنے کی وجہ سے میرے بال گرنے لگے۔آج 6-5 مہینے ہوگئے ہیں میرے بال گرتے ہوئے۔حکیم صاحب میں نہاتے ہوئے جب شیمپو استعمال کرتا ہوں تب بال گرتے ہیں اور رات کو سوتے وقت اور جب تیل یا کچھ بھی استعمال کرتا ہوں تب بھی بال گرتے ہیں۔قارئین! میں بہت پریشان ہوگیا ہوں میں نے ڈاکٹر سے بھی دوائی لی تھی۔کچھ فائدہ نہیں ہوا۔ میں نیم گنجا ہوگیا ہوں اور میرے بال بہت باریک ہیں، ان میں چمک بھی نہیں اور خشکی بھی ہے، لہٰذا آپ سے گزارش ہے کہ کچھ ایسا بتائیں کہ میرے بالوں میں واپس پھر سے جان آجائے۔**(محمد الیاس)**

2۔محترم قارئین! دو تین سال سے میرے چہرے پر دانے ہی دانے ہو رہے ہیں بہت پریشان ہوں اور دانوں میں درد ہوتا ہے آپ مجھے بتائیں میں کیا استعمال کروں جس سے مجھے فائدہ ہو۔قارئین! میرے ہونٹ بھی بہت کالے ہیں ان کے واسطے کیا استعمال کروں۔بہت برُے لگتے ہیں اور میرا جسم بھی بہت کالا ہو رہا ہے اور کوئی جگہ ٹھیک ہے اور کچھ بہت کالی۔کیا استعمال کروں جس سے مجھے بہت فائدہ ہوجائے میں قارئین کے جواب کا انتظار کروں گا۔**(محمد عرفان، ملتان)**

3۔محترم قارئین! سردیوں میں مجھے شدید الرجی ہوجاتی ہے جیسے ہی میرے جسم کو سرد ہوا لگتی ہے میرے جسم پر دانے نکلنا شروع ہوجاتے ہیں، مجھے کوئی نسخہ بتائیں۔**(رانا طارق، لاہور)**

جوڑوں کے درد کیلئے

خشک ناریل کے آدھے پیس کو اسپغول سے فل بھرلیں اس کے بعد اس کے گرد چاروں طرف سے آٹا لیپ دیں۔اس کے بعد اس کو فرائی کر کے جب براؤن کلر آجائے تو کوٹ لیں یہ باریک پاؤڈر نما ہوجائے گا تو روزانہ ایک چمچ کھائیں بہت جلد اثر ہوگا۔**(عظمیٰ عبدالستار، سکھر)**

مناقب صحابہؓ واہل بیتؓ

قسط نمبر

حضرت ابورافع بیان کرتے ہیں کہ حضور نبی اکرم ﷺ نے حضرت علی رضی اللہ عنہ سے فرمایا: بے شک پہلے چار اشخاص جو جنت میں داخل ہوں گے وہ میں، تم، حسن اور حسین ہوں گے اور ہماری اولاد ہمارے پیچھے ہوگی (یعنی ہمارے بعد وہ داخل ہوگی) اور ہماری بیویاں ہماری اولاد کے پیچھے ہوں گی (یعنی ان کے بعد جنت میں داخل ہوں گی) اور ہمارے چاہنے والے (ہمارے مددگار) ہماری دائیں جانب اور بائیں جانب ہوں گے۔'' **(امام طبرانی)**

حضرت ابان بن عثمان رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ میں نے حضرت عثمان بن عفان رضی اللہ عنہ کو فرماتے ہوئے سنا کہ حضور نبی اکرم ﷺ نے فرمایا: جس شخص نے اولاد عبدالمطلب میں سے کسی کے ساتھ کوئی بھلائی کی اور وہ اس کا بدلہ اس دنیا میں نہ چکا سکا تو اس کا بدلہ چکانا کل (قیامت کے روز) میرے ذمہ ہے جب وہ مجھ سے ملاقات کرے گا۔**(طبرانی)**

حضرت انس رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ حضور نبی اکرم ﷺ نے فرمایا: میرے رب نے مجھ سے میرے اہل بیت کے بارے میں وعدہ کیا ہے کہ ان میں سے جو بھی میری توحید کا اقرار کرے گا اسے یہ بات پہنچا دی جائے کہ اللہ تعالیٰ اسے عذاب نہیں دے گا۔'' **(حاکم)**

حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہما سے مروی ہے کہ حضور نبی اکرم ﷺ نے فرمایا: میرے اہل بیت کی مثال حضرت نوح علیہ السلام کی کشتی کی سی ہے جو اس میں سوار ہوگیا وہ نجات پا گیا اور جو اس سے پیچھے رہ گیا وہ غرق ہوگیا۔

حضرت عباس بن عبدالمطلب رضی اللہ عنہما سے مروی ہے کہ میں نے بارگاہ رسالت ﷺ میں عرض کیا: یارسول اللہ ﷺ! قریش جب آپس میں ملتے ہیں تو حسین مسکراتے چہروں سے ملتے ہیں اور جب ہم سے ملتے ہیں تو ایسے چہروں سے ملتے ہیں جنہیں ہم نہیں جانتے (یعنی جذبات سے عاری چہروں کے ساتھ) حضرت عباس رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں: حضور نبی اکرم ﷺ یہ سن کر شدید جلال میں آگئے اور فرمایا: اس ذات کی قسم! جس کے قبضہ قدرت میں میری جان ہے کسی بھی شخص کے دل میں اس وقت تک ایمان داخل نہیں ہوسکتا جب تک اللہ تعالیٰ اور اس کے رسول ﷺ اور میری قرابت کی خاطر تم سے محبت نہ کرے۔**(احمد، نسائی، حاکم)**

ارادے سے باز

خواب: میں نے دیکھا کہ میرے پرانے سکول کی ایک لڑکی آرہی ہے میں اس کو پسند کرتا ہوں پھر دیکھا کہ سکول کے برآمدے میں بہت سے لوگ کھانا کھا رہے ہیں میں اور میرا ایک کزن بھی کھا رہے ہیں' سکول کے ایک کمرے سے مجھے اس لڑکی کی باتیں کرنے کی آواز آتی ہے میں پھر اسے دیکھنے کیلئے جاتا ہوں' کمرے کا دروازہ بند ہوتا ہے میں کوشش کرتا ہوں اسے دیکھنے کی مگر وہ نظر نہیں آتی ہے کمرے کے قریب ہی لڑکی کا بھائی کھڑا ہوتا ہے میں اس سے پانی مانگتا ہوں وہ مجھے پانی دیتا ہے مگر پانی تھوڑا گرم ہوتا ہے' ایک دو گھونٹ پینے کے بعد میں پانی پھینک دیتا ہوں۔ واپس اپنی جگہ آتا ہوں جہاں ایک جگ پانی اور ایک گلاس رکھا ہوتا ہے میں پانی پینے بیٹھ جاتا ہوں مگر دیکھتا ہوں کہ یہ جگہ تو میری نہیں ہے پھر دیکھا کہ ہمارے کچھ عزیز آئے ہوئے ہیں میں خوشی سے ان سے ہاتھ ملاتا ہوں وہ مجھے مٹھائی دیتے ہیں اس کے بعد میری آنکھ کھل جاتی ہے۔ **(محمد سہیل' اسلام آباد)**

تعبیر: آپ کے حق میں وہ لڑکی اور اس کے رشتے دار عزت و رحمت کا باعث نہیں ہونگے بلکہ مستقل ذہنی اذیت کا آپ شکار رہیں گے اس لیے اس ارادے سے باز آجائیں۔

رشتہ آپ کو خوشیاں نہ دے سکتا تھا

خواب: میرے بارے میں میری ایک سہیلی نے خواب دیکھا کہ میری شادی میرے گھر والے ایک شخص جسے وہ بھی جانتے ہیں' کر رہے ہیں اور میں رو رہی ہوں' یہی خواب اس نے مسلسل تین رات اسی طرح دیکھا' میری سہیلی چوتھے روز بڑی پریشانی میں میرے پاس آئی' مجھ سے پوچھا کہ کیا معاملہ ہے میں بہت ہنسی کیونکہ ایسا کوئی قصہ نہیں تھا۔ اس کے تین چار ماہ گزرے ہونگے اسی طرف سے رشتہ آیا مگر شادی نہیں ہوسکی۔ **(سویرا' لاہور)**

تعبیر: آپ کا وہاں رشتہ نہ ہوا' بہت اچھا ہوا' کیونکہ وہ رشتہ آپ کو خیر و خوشیاں نہ دے سکتا تھا' اس لیے ہرگز پریشان نہ ہوں بلکہ کسی بھی نیک رشتے کو قبول کرلیں۔

اچھے انگور

خواب: میرے گھر کے ایک کمرے میں انگور لگے ہوئے تھے' میں نے بہت کوشش کی کہ انگور توڑوں مگر میرا ہاتھ وہاں تک نہیں پہنچ سکا۔ پھر میری خالہ اور اس کے دیور کی بیٹیاں (خالہ کا گھر میرے گھر کے ساتھ ہے) میرے میکے گئی تھیں جب وہ واپس آئیں تو میری خالہ بہت خوش تھیں اور کہہ رہی تھیں کون کہتا ہے کہ خدا نہیں دیتا خدا جب بھی دیتا ہے تو ایسے ہی دیتا ہے چھپڑ پھاڑ کے۔ تمہاری ساس اپنے بیٹے کا رشتہ میری بیٹی کیلئے لائی ہیں وہ بہت خوش تھیں اور بار بار یہی کہہ رہی تھیں کہ دیور کی بیٹیاں بھی بہت خوش تھیں۔ خالہ کہہ رہی تھیں کہ اب مہندی کی رسم ہوگی منگنی کی تیاری ہوگی۔ یہ سن کر میں بہت روتی ہوں اور کہتی ہوں کہ ساس بیٹے کا رشتہ خالہ کے گھر کیوں لے گئی میری بہن کیلئے رشتہ کیوں نہیں بھیجا۔ پھر میری دو بہنیں آتی ہیں تو میں کہتی ہوں کہ تمہیں پتہ ہے میری ساس خالہ کے گھر رشتہ لے گئی ہیں۔ میں افسوس کرکے پھر روتی ہوں۔ میری بہن کہتی ہے تم کچھ نہ کہو تمہاری جٹھانی نے اس دن کہا تھا کہ تم دیور سے جلتی ہو۔ میں نے کہا میں نے کبھی اس کے سامنے یہ بات نہیں کی۔ پھر لڑکے کی ممانی کی بیٹی اور بیٹا آجاتے ہیں میں ان سے کہتی ہوں کہ آپ کو پتہ ہے میرے دیور کا رشتہ خالہ کی بیٹی کے ساتھ ہوچکا ہے۔ بیٹی بہت غصے میں لگتی ہے اور کہتی ہے نہیں' ہمیں کون بتائے گا۔ میں پوچھتی ہوں کہ آپ کی امی نہیں آئیں وہ کہتی ہے نہیں' وہ ناراض ہیں۔ پھر میں ممانی کے بیٹے سے کہتی ہوں وہاں کمرے میں بہت اچھے انگور لٹک رہے ہیں میں نے توڑنے کی بہت کوشش کی مگر میرا ہاتھ نہیں پہنچ سکا۔ اس نے کہا آؤ میں تمہیں توڑ کے دیتا ہوں جب ہم کمرے کے دروازے پر پہنچ جاتے ہیں تو میری آنکھ کھل جاتی ہے۔ **(شائستہ' شیخوپورہ)**

تعبیر: آپ کے خواب کے مطابق آپ کی بہن کے رشتے میں رکاوٹ حائل ہے۔ آپ بعد نماز عشاء گیارہ سو گیارہ بار ''یَـا لَطِیْفُ'' پڑھ کر دعا کرلیا کریں۔ اول آخر گیارہ مرتبہ درود شریف ضرور پڑھ لیا کریں۔

آپ کا خواب اور روشن تعبیر

بیٹے کا قاتل

خواب: میں اور میرا دوست عبدالسلام کہیں جا رہے ہیں کہ راستے میں ایک کتا نظر آتا ہے۔ میرا دوست مجھے کہتا ہے کہ واصف مجھے لگتا ہے کہ کتا پاگل ہے' اس سے بچنا ہوگا۔ میں نے کہا کہ ٹھیک ہے۔ کتا جب نزدیک آیا تو میں بھاگتا ہوں' کتا میرا پیچھا کرنا شروع کردیتا ہے' میرا دوست وہیں کھڑا رہا جہاں سے میں بھاگا تھا' میں بھاگتا رہا لیکن کتے نے میرا پیچھا نہ چھوڑا جب میں نے سمجھا کہ کتا اب مجھے کاٹ لے گا تو میں نے بندوق سے کتے کو مار دیا حالانکہ بندوق میرے پاس موجود نہ تھی' پتہ نہیں کہاں سے ملی' جب کتا مرگیا تو آدمی اکٹھا ہونا شروع ہوگئے' جب کچھ لوگ اکٹھے ہوئے تو مجھے کہنے لگے کہ شریف تو پاگل تو نہیں ہوگیا' میں نے کہا کیوں؟

تو وہ لوگ رونے لگے ان لوگوں نے دوبارہ مجھے کہا کہ تو پاگل ہوگیا ہے۔ میں نے کہا میں کیسے پاگل ہوگیا ہوں؟ تو انہوں نے کہا کہ پاگل نہیں تو اور کیا ہے تو نے اپنے بیٹے کو مار دیا ہے۔ جب ان لوگوں نے یہ بات کہی تو میرے ہوش اڑ گئے میں نے کہا یہ آپ کیا کہہ رہے ہو؟ تو انہوں نے کہا کہ ہاں ہم ٹھیک کہہ رہے ہیں میں نے کہا کہ میں نے تو کتے کو مارا ہے۔ انہوں نے کہا کہ یہ کتا نہیں تھا تیرا بیٹا تھا تو میں واپس اپنے دوست کے پاس پہنچا جو میرے ساتھ تھا جس نے کہا تھا کہ کتے سے بچنا ہے۔ دوست نے بھی کہا واصف تو نے بہت غلط کیا ہے میں نے دوست سے کہا یہ تو کہہ رہا ہے تو اس نے کہا ہاں میں کہہ رہا ہوں۔ مجھے بہت خوف محسوس ہونے لگا کتے کو دیکھنا یاد ہی نہ رہا کہ دیکھوں کتا ہے یا میرا بیٹا اور اسی خوف سے میری آنکھ کھل گئی۔ **(محمد شریف' لاڑکانہ)**

تعبیر: آپ کے خواب کے مطابق آپ کے کچھ دوست نما دشمن آپ کے گھر کو برباد کرنے کی کوشش میں مصروف ہیں۔ آپ ہر فیصلہ اچھی طرح سوچ سمجھ کر کیا کریں اور سنی سنائی باتوں کا اعتبار نہ کیا کریں۔ پانچ وقت نماز کی پابندی لازمی کریں اور ہر نماز کے بعد 21 بار یَاهَادِیُ یَاحَفِیْظُ پڑھ لیا کریں۔

جادو کے اثرات سے نجات

جس کو جادو کے اثرات ہوں وہ بیری کے سات سبز پتوں کو پیس لے اور اتنا پانی ڈالے کہ غسل کیلئے کافی ہو پھر آیۃ الکرسی' سورۃ البقرہ کی آخری آیات' سورۂ کافرون' سورۂ طارق اور معوذتین نیز آیت اعراف 117 سے 119 سورۂ یونس آیت 79 تا 82 اور طٰہٰ 45 تا 49 بھی پڑھے اور دم کرکے مریض تین دفعہ پیے اور باقی پانی سے غسل کرے۔ انشاء اللہ بیماری ختم ہوجائے گی۔ **(اہلیہ فہیم' گلشن راوی)**

ایک دکھیاری ماں اور نافرمان بیٹا

سیدہ عالیہ افزاء بخاری، ٹوبہ ٹیک سنگھ

ہمارے جاننے والے ایک گاؤں میں رہتے ہیں ایک بیٹا اُس کی بیوی دو بچے اور ایک بوڑھی ماں ہے، ماں کا ایک ہی بیٹا ہے۔ ایک سوتیلی بیٹی تھی جو بیٹے سے بڑی ہے، شادی شدہ خوشحال زندگی گزار رہی ہے بیٹا ایک ہونے کی وجہ سے لاڈلا تو تھا

ماں تو ماں ہوتی ہے چاہے پرندے جانور کی ہو یا انسان کی محبت کا بہترین نمونہ، سراپا شفقت اور بس مقبول دعا ہی دعا جس کی زبان سے ہمیشہ اپنے بچے کیلئے خیروعافیت، درازی عمر اور ترقی کیلئے دعا نکلتی ہے جو اپنی اولاد کی ذرا سی تکلیف برداشت نہیں کرسکتی جو زمانے کی تلخیوں پریشانیوں سے اپنے بچے کو محفوظ دیکھنا چاہتی ہے اس ماں کی اولاد اس طرح کی بھی نکل سکتی ہے...... پڑھیے! اور اگر آپ بھی نافرمان ہیں تو اُس ماں سے جس کے پاؤں تلے جنت کی بشارت ہمارے آپ کے اور سب کے پیارے آقائے نامدار سرکار حضرت محمد مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم نے دی معافی مانگیں اور تابعداری کریں۔

ہمارے جاننے والے ایک گاؤں میں رہتے ہیں ایک بیٹا اُس کی بیوی دو بچے اور ایک بوڑھی ماں ہے، ماں کا ایک ہی بیٹا ہے۔ ایک سوتیلی بیٹی تھی جو بیٹے سے بڑی ہے، شادی شدہ خوشحال زندگی گزار رہی ہے بیٹا ایک ہونے کی وجہ سے لاڈلا تو تھا ہی مگر نافرمان بھی انتہا کا ہے، ماں سے تو جیسے اس قدر نفرت کرتا ہے کہ ایک مرتبہ گھر سے ہی نکال دیا......

اُس کی بیوی ساس کو کھانا دینا باعث اذیت سمجھتی ہے گھر میں گوشت آئے تو بہو سارا گوشت سمیٹ کر میکے گھر جو قریبی گاؤں میں ہے لے جاتی ہے اور کھا پکا کر خالی ہاتھ لوٹ آتی ہے۔ بہو کے میکے والے آئیں تو بیٹا ہاتھ پاؤں بچھا دیتا ہے خدمت میں کوئی کسر نہیں چھوڑتا، ماں یہ کہہ دے کہ بیٹی پیالی دھو کر چائے ڈالنا تو سو سو باتیں سننا پڑتی ہیں اور بیٹا ماں کو بُرا بھلا کہہ کر قطع تعلق کر لیتا ہے، سوتیلی بیٹی بہت اچھی ہے، ماں سے کہتی ہے کہ امی آپ میرے پاس آجائیں اور خدمت کروائیں مگر ماں اس وجہ سے نہیں جاتی کہ لوگ کہیں گے کہ بیٹی کے گھر قبضہ کرنے آگئی ہے، جب بیٹے نے ماں کو گھر سے نکالا تھا تو وہ اپنے بھائی کے گھر آگئی تھی اور کافی عرصہ گزارا پھر بیٹے نے لوگوں کی باتوں کے ڈر سے ماں کو بلایا لیکن نافرمانی یونہی برقرار رہی، بیچاری ماں اپنا دکھ ہماری جاننے والی ایک عورت ہیں انہیں سنا کر دل کا بوجھ ہلکا کرلیتی ہے لیکن قدرت کا انتقام تو ابھی سے شروع ہے ماں کے پوتے جو ابھی چار پانچ سال کے ہی ہیں اتنی غلیظ گالیاں اپنی ماں کو بکتے ہیں کہ اس کا جینا حرام کر دیتے ہیں مگر افسوس کہ بہو اور بیٹا سمجھتے ہی نہیں...... نہ جانے یہ کب ختم ہوگا، کب ماں کو اس کی قربانیوں کا صلہ ملے گا...... بیٹا یہ کیوں بھول جاتا ہے کہ یہ ماں ہی تو ہے جو اسے بچپن کی انتہا سے لیکر بھرپور جوانی تک پالتی رہی ہے خود بھوکی رہ کر بھی بیٹے کا پیٹ بھرتی رہی ہے پھر اس کے ناز نخرے اٹھانا اس کی واپسی تک بے چین رہنا، دعائیں مانگنا...... کیوں بیٹا اپنی دنیا بسا کر اس عظیم رشتے کو بھول جاتا ہے، بیٹے کی شادی اپنے تمام چاہتوں کے ساتھ کر کے بھولاتی ہے وہ بہو کیوں بھول جاتی ہے کہ جس طرح اسے اپنی ماں عزیز ہے اس کے شوہر کو بھی تو ماں عزیز ہی ہونی چاہیے بہو ماں سے اس کا بیٹا دور کر دیتی ہے کیوں ساس کا تھوڑا سا رعب اور تھوڑی سی ڈانٹ اس کیلئے ناقابل برداشت ہوتی ہے بھلے ہی اپنی ماں سے مار بھی کھا لیتی ہو ساس کو کھانا دینا کیوں مشکل لگتا ہے حالانکہ ماں کے گھر وہ سارا گھر سنبھالتی تھی ماں کی خدمت کرتی تھی اب ایک ساس ناقابل برداشت ہے اپنے میکے میں بہن بھائیوں سے ہر طرح کی باتیں سن لیتی تھی اب ساس کا ذرا سا بولنا گوارا نہیں آخری اور حتمی بات کہ اگر بیٹا اچھا ہو تو بہو کبھی بھی غلط نہیں نکل سکتی۔

اشعار لکھنے کے سبب مغفرت

ایک اللہ والے کی وفات کا وقت قریب آیا تو انہوں نے یہ اشعار کہے پھر کہا شاید میری مغفرت ہو جائے۔

یارب تیری رحمت کا اُمیدوار آیا ہوں
منہ ڈھانپے کفن سے شرمسار آیا ہوں
چلنے نہ دیا بار گناہ نے مجھ کو پیدل
اس لیے کندھوں پر ہو کر سوار آیا ہوں

کسی نے خواب میں دیکھا، پوچھا کیا حال ہے؟ فرمایا فضل ذوالجلال ہے، ان اشعار کی وجہ سے رحمت رب غفار کو جوش آیا اور مجھے معاف کر دیا اور میری قبر کو جنت کا باغ بنا دیا۔

(محمد مظہر حسین، جہانیاں)

عبقری نے مجھے کیا دیا

ڈاکٹر ظفر حمید ملک، اٹک

عبقری ایک ایسا ماحول فراہم کرتا ہے کہ جس میں روحانیت بھی ہے اور علاج بھی...... ایک دنیا بھی ہے اور ایک دینی ماحول بھی

عبقری نے مجھے پہچان دی، ایسی پہچان دی جو پہلے نہ تھی مجھے کسی کام سے اپنے رشتے داروں کے گھر ساہیوال جانا پڑا۔ ویسے میرا تعلق اٹک سٹی سے ہے، خیر میں وہاں گیا تو ایک محفل میں اپنا تعارف کرانا پڑا جب میں نے بتایا کہ میں اٹک سے ہوں اور ڈاکٹر ظفر ہوں تو ایک صاحب فرمانے لگے کیا آپ وہی نہیں جو عبقری میں لکھتے ہیں؟ آپ یقین کریں میں حیران رہ گیا کہ عبقری کے پڑھنے والے کہاں کہاں ہیں۔ اس سے پہلے کبھی میری پہچان ایسی نہ تھی کیونکہ میں ایک پریکٹشنر ہومیو ڈاکٹر ہوں یہ ہی میری پہچان تھی مگر جب سے عبقری میں قلم سرائی کرنے لگا ہوں میرے قلم کو ایک طاقت مل گئی ہے گویا میرے لفظوں کو ایک زبان مل گئی میرے ذہن میں لکھنے کیلئے ایسے ایسے خیالات آنے لگے کہ میں خود بھی حیران ہوں مگر یہ سب ہوتا ہے اس وقت جب ایک اسلامی اور پاکیزہ ماحول ملے۔ عبقری ایک ایسا ماحول فراہم کرتا ہے کہ جس میں روحانیت بھی ہے اور علاج بھی...... ایک دنیا بھی ہے اور ایک دینی ماحول بھی...... میرے پاس کئی مریض آتے ہیں اور الحمدللہ شفا یابی بھی ہوتی ہے لیکن میں سمجھتا ہوں کہ میری پریکٹس میں بہتری لانے میں عبقری نے بڑا کردار ادا کیا، کئی مریضوں نے آکر بتایا کہ عبقری میں آپ کی فلاں تحریر پڑھی اور کئی مریض جو عبقری سے فیض یاب ہوئے وہ بھی بتاتے ہیں کہ ہمیں فلاں روحانی عمل سے اور نسخے سے کامیابی ملی۔ عبقری ایک اسلامی تربیت گاہ بھی ہے، میرے بچے جو پہلے دوسرے ماہنامہ پڑھتے تھے اب بے چینی سے عبقری کا انتظار کرتے ہیں۔

میں اپنے تمام مریضوں کو دو انمول خزانے فی سبیل اللہ پڑھنے کیلئے دیتا ہوں جو میری ایک اور وجہ شہرت بنا، کئی خاندان اب عبقری کے مستقل قاری ہیں، کئی لوگوں کے دو انمول خزانے کی بدولت کئی مسائل حل ہوئے لوگ پڑھنے کیلئے لے کر جاتے ہیں تو پھر آکر بتاتے ہیں کہ یہ فوائد حاصل ہوئے۔ کئی لوگوں کے جسمانی بیماریوں کے ساتھ ساتھ روحانی مسائل بھی حل ہوئے۔

یہ صفحہ خواتین کے روزمرہ خاندانی اور ذاتی مسائل کیلئے وقف ہے۔ خواتین اپنے روزمرہ کے مشاہدات اور تجربات ضرور تحریر کریں۔ نیز صاف صاف اور صفحے کے ایک طرف مکمل لکھیں۔ چاہے بے ربط ہی کیوں نہ ہوں

میرے بچے بہت موٹے ہیں

بچوں کے سر کی جوئیں

مریضوں کیلئے دعا

کھانسی اور دمہ سے نجات

رات کو سوتے وقت آٹھ یا دس لونگ کچی یا بھنی ہوئی کھانے سے کھانسی اور دمہ سے آرام ہو جاتا ہے۔ **(میمونہ، راولپنڈی)**

گاجر کے غذائی اور دوائی فوائد

دلدار خان‘ کوہاٹ

گاجر کا مربہ دل‘ دماغ اور قوت مردی کو طاقت دینے میں بے مثال ہے۔ جسمانی کمزوری کو دور کرتا ہے۔☆ اگر گاجر کے بیج ایک تولہ اور گڑ آدھ تولہ آدھ سیر پانی میں جوش دے کر بطور جوشاندہ حیض نہ آنے والی عورت کو پلائے جائیں تو عرصہ سے رکا ہوا حیض کھل جاتا ہے

گاجر ایک ایسی سبزی ہے جو پھلوں میں بھی شمار ہوتی ہے۔ گاجر پکانے‘ کچی کھانے اور اچار بنانے میں عام استعمال ہوتی ہے۔ آج کل اس کا جوس نکال کر پیا جاتا ہے۔ اس کی کانجی بھی بنائی جاتی ہے جو کہ عام طور پر کالے رنگ کی گاجروں سے بنتی ہے۔ اس کی تین اقسام ہے۔ سفید‘ سرخ‘ اور شربتی (کالا) گاجر کا حلوہ بھی بنایا جاتا ہے۔

اس کی حسب ذیل خصوصیات اور فوائد ہیں۔

☆ مفرح اور مقوی اعضائے رئیسہ ہے۔☆ گاجر جگر کے سدے کھولتی ہے اور جسم کو طاقت دینے میں لاثانی سبزی ہے۔☆ مادہ تولید کو گاڑھا کرتی ہے اور اس سے پیشاب کھل کر آتا ہے۔☆ مثانہ و گردہ کی پتھری گاجر کے جوس سے ٹوٹ کر خارج ہوجاتی ہے۔☆ گاجر کا حلوہ جسم کو طاقت دیتا ہے دل کے امراض میں مفید ہے‘ روزانہ گاجر کے جوس کا ایک گلاس پینے سے دل کا عارضہ نہیں ہوتا۔☆ گاجر میں تمام سبزیوں سے زیادہ غذائیت ہوتی ہے۔☆ کچی گاجر کھانے سے بینائی میں اضافہ ہوتا ہے۔☆ گاجر کا حلوہ کھانے سے قوت باہ میں اضافہ ہوتا ہے اور منی گاڑھی ہوتی ہے۔☆ گاجر غریب کا سیب ہے۔☆ گاجر کے بیج بھی بے حد مقوی اعصاب ہوتے ہیں اور مدر بول وحیض کیلئے اس کی خوراک ایک ماشہ سفوف ہمراہ پانی یا دودھ صبح نہار منہ لینی ہوتی ہے۔ ☆ گاجر کا مربہ سونے یا چاندی کے ورق کے ہمراہ کھانے سے بے حد فرحت بخش اور مقوی ہوتا ہے۔☆ گاجر کے جوس کا ایک گلاس ہمراہ چند گری بادام ہر صبح پیا جائے تو بے حد طاقت دیتا ہے اگر سردی زیادہ ہو تو تھوڑا گرم کر کے پیا جائے۔☆ اس سے کانجی بنائی جاتی ہے جو نمکین اور مزیدار مشروب ہے۔ کانجی بھوک بڑھاتی ہے اور گرمی کی شدت کو دور کرتی ہے اور کھانا ہضم کرتی ہے۔ یوں سمجھیے کہ گرمیوں کا بہترین تحفہ ہے اگر میسر آجائے تو......☆ گاجر کا حلوہ عام طور پر زرد گلابی گاجروں سے بنایا جاتا ہے۔ یہ حلوہ ایک سے ڈیڑھ چھٹانک سے زیادہ نہیں کھانا چاہیے کیونکہ پھر وہ دوا نہیں رہتا اور غذا بن جاتا ہے۔☆ گاجر کا حلوہ اگر بعد از جماع کھایا جائے تو جماع کی کمزوری کو دور کرتا ہے۔☆ گاجر کا حلوہ دماغ‘ جسمانی اور مردانہ طاقت کیلئے بے حد مفید ہوتا ہے۔☆ گاجر کا اچار بھی مرچ‘ نمک اور رائی ملا کر بنایا جاتا ہے۔ معدہ کو طاقت دیتا ہے اور جگر و تلی کے امراض دور کرنے میں بہترین ہوتا ہے۔ کھانا کھاتے وقت اس کا تھوڑا استعمال بہت مفید ہے۔☆ گاجر کا مربہ دل‘ دماغ اور قوت مردی کو طاقت دینے میں بے مثال ہے۔ جسمانی کمزوری کو دور کرتا ہے۔☆ اگر گاجر کے بیج ایک تولہ اور گڑ آدھ تولہ آدھ سیر پانی میں جوش دے کر بطور جوشاندہ حیض نہ آنے والی عورت کو پلائے جائیں تو عرصہ سے رکا ہوا حیض کھل جاتا ہے دوران حیض درد کی صورت میں بھی یہ جوشاندہ بے حد مفید ہوتا ہے۔☆ جس عورت کو بچے کی پیدائش کے وقت تکلیف ہو رہی ہو اور بچہ پیدا نہ ہو رہا ہو تو گاجر کے بیج کی دھونی اس طرح دیں کہ دھواں رحم کے اندر چلا جائے۔ آسانی سے بچہ پیدا ہوجائے گا۔☆ یرقان والوں کیلئے گاجر کا جوس مصری ملا کر آدھا گلاس ایک ہفتہ تک پلانا یقیناً فائدہ دیتا ہے۔☆ گاجر جسم میں خون بڑھاتی ہے اور جسم میں طاقت پیدا کرتی ہے۔☆ گاجر چہرے کا رنگ نکھارتی ہے اور حسن پیدا کرتی ہے۔☆ اس کے کھانے سے پیٹ کے کیڑے مرجاتے ہیں۔☆ پیشاب کی جلن اور سوزاک جیسے موذی مرض سے شفاء ہوتی ہے۔☆ دودھ دینے والے مویشی گاجریں کھانے سے دودھ زیادہ دیتے ہیں۔☆ کھانسی اور سینے کے درد میں گاجر بہترین چیز ہے۔ بس ایسی صورت میں سالن بنا کر کھانی چاہیے۔☆ دل کے امراض اور خفقان کیلئے گاجر کو بھوبھل میں دبا کر نرم کیا جائے اور پھر اسے چیر کر رات کو شبنم میں رکھ دیں اور صبح کو روح کیوڑہ اور چینی ملا کر کھلائی جائے۔ بے حد مفید ہے۔☆ گاجر دیر ہضم ہے۔

احتیاط: پیٹ میں درد پیدا کرتی ہے۔ اسے ہمیشہ چینی‘ نمک اور گرم مصالحہ لگا کر کھانا چاہیے۔ اسے مناسب مقدار میں ہی کھانا چاہیے۔ گاجر اور مولی وہ سبزیاں ہیں جسے کھانے سے پہلے دھو لینا چاہیے اور خشک کر کے کھانی چاہیے ورنہ یہ کھانسی پیدا کرسکتی ہیں۔ مقدار سے زیادہ کھانے سے یہ پیٹ میں ہوا پیدا کرتی ہے۔

حلقہ کشف المحجوب

ہر ماہ توحید و رسالت سے مزین مشہور عالم کتاب کشف المحجوب سبقاً حضرت حکیم صاحب مدظلہٗ پڑھاتے ہیں‘ قارئین کی کثیر تعداد اس محفل میں شرکت کرتی ہے۔ تقریباً دو گھنٹے کے اس درس کا خلاصہ پیش خدمت ہے۔

(آئندہ حلقہ کشف المحجوب 18 دسمبر بروز اتوار کو ہوگا)

ہمارا جو باب چل رہا ہے اس میں پیر علی ہجویری رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ دنیا کے تمام علوم سیکھنا انسان پر فرض نہیں بلکہ صرف وہ علم سیکھنا چاہیے جو قبر آخرت میں کام آنے والا ہو اور حقیقی علم کہتے بھی اسی کو ہیں۔ باقی تمام تو فنون ہیں‘ ہر کتاب قابل مطالعہ نہیں ہوتی اکثر لوگ جنہوں نے امت کو گمراہ کیا اور فتنوں کا ذریعہ بنے ان میں سے زیادہ تر وہ تھے جنہوں نے بنا کسی استاد کے خود قرآن و حدیث پڑھی اپنے ذہن سے اور محدود سوچ کے مطابق کتابیں پڑھیں۔ پھر گمراہ کرنے والے اور گمراہی کا ذریعہ بننے والی کتابیں لکھیں جن سے امت میں گمراہی اور بے دینی پھیلی۔ اسی لیے کہتے ہیں کہ ہر کتاب نہیں پڑھنی چاہیے بلکہ کسی رہبر سے مشورہ کرلینا چاہیے جو دین اور ایمان کی راہوں کو جاننے والا ہو۔ ورنہ اگر کتاب ٹھیک بھی ہوگی تو معلومات کی نظر سے پڑھنے والا اپنی عقل کے مطابق مطلب نکالے گا۔ جیسے قرآن خود کہتا ہے کہ ”اسے (یعنی قرآن کو) پڑھ کر کچھ ہدایت بھی پائیں گے اور بعض گمراہ بھی ہوں گے“ اب قرآن تو سراسر ہدایت ہے تو پھر گمراہی کیسی؟ مطلب کہ جو بنا کسی استاد کے مفسر بننے کی کوشش کرے گا تو اپنے ذہن سے ترجمہ و تشریح کرے گا خود بھی گمراہ ہوگا دوسروں کو بھی کرے گا۔

شاہ ابو اسحاق مزنگ رحمۃ اللہ علیہ ایک مرتبہ درس دے رہے تھے‘ اچانک خاموش ہوگئے‘ پھر محفل میں آنیوالے ایک نوجوان سے پوچھا تمہارے پاس کچھ ہے؟ اس نے کہا جی یہ کتاب ہے۔ شیخ ابو اسحاق رحمۃ اللہ علیہ نے کتاب دیکھی اور اٹھا کر دور پھینک دی۔ پھر درس دینے لگے۔ بعد میں احباب نے دریافت کیا حضرت یہ کیا ماجرا تھا؟ حضرت فرمانے لگے مجھ پر مضامین کی غائبانہ آمد ہو رہی تھی جب یہ نوجوان آیا تو آمد رک گئی اور معرفت کے چشمے بند ہوگئے۔ میں نے اس نوجوان کو دیکھا تو اس میں کبیرہ گناہ نہ آیا۔ پھر خیال آیا کہ اس کے پاس ایسی کوئی چیز ہے جس کی وجہ سے آمد بند ہوگئی ہے‘ دیکھا تو واقعی اس کے پاس یہ کتاب تھی۔ اس کتاب کی نحوست کی وجہ سے آمد رک گئی تھی۔ جب کتاب ہٹائی تو آمد دوبارہ شروع ہوگئی۔ اس لیے کہتے ہیں کہ دل والوں سے پوچھ کر زندگی کی راہوں پر چلنا چاہیے۔

قارئین کی خصوصی اور آزمودہ تحریریں

میری زندگی کے مشاہدات — میرے آزمودہ مجربات

قارئین! آپ بھی بخل شکنی کریں آپ نے کوئی روحانی' جسمانی نسخہ' ٹوٹکہ آزمایا ہو اور اس کے فوائد سامنے آئے ہوں یا آپ نے کوئی حیرت انگیز واقعہ دیکھا یا سنا ہو تو عبقری کے صفحات آپ کیلئے حاضر ہیں اپنے معمولی سے تجربے کو بھی بیکار نہ سمجھئے یہ دوسرے کیلئے مشکل کا حل ثابت ہوسکتا ہے اور آپ کیلئے صدقہ جاریہ۔ چاہے بے ربط ہی لکھیں صفحات کے ایک طرف لکھیں نوک پلک ہم خود ہی سنوار لیں گے۔

پردہ لڑکیوں کی حفاظت کا محافظ

میں نے اس موضوع کا انتخاب اس لیے کیا ہے کیونکہ آج کل جو نفسا نفسی کا عالم ہے اور جو فحاشی اور عریانیت چل رہی ہے ہر انسان کو اپنی حفاظت کرنا مشکل ہوگئی ہے۔ خاص طور پر لڑکیوں کو' کیونکہ لڑکیاں وہ معصوم اور نرم و نازک کلیوں کی طرح ہوتی ہیں جن کی جتنی حفاظت کی جائے کم ہے اور یہی لڑکیاں لوگوں کے غلط بہکاوؤں اور رشتوں اور جھوٹی چال بازیوں کا شکار ہوجاتی ہیں میں خود 20 سالہ لڑکی ہوں لیکن مجھے معلوم ہے کہ کن غلط کاموں کی وجہ سے یہ معاشرہ خراب بلکہ حد ہی پار کرتا چلا جارہا ہے۔ میں کہتی ہوں انسان کے اپنے اندر شرم و حیا ہونی چاہیے انسان اگر خود ٹھیک ہوگا تو معاشرہ بھی اسے ٹھیک ہی سمجھے گا لیکن اگر انسان خود بے غیرتی اور غلط کاموں میں شامل ہوگا تو معاشرہ بھی ان غلط کاموں کا ساتھ دے گا۔ اس قدر غلاظت اور گندگی بھر چکی ہے اس معاشرے میں کہ اگر بندے کو مجبوراً بازار میں کسی کام کیلئے نکلنا پڑے تو بہت سی گندی نظروں کا شکار ہونا پڑتا ہے۔ ہاں یہ بات ہم سب کو معلوم ہے کہ بازار کو اللہ تعالیٰ نے سب سے بُری جگہ قرار دیا ہے لیکن مجبوراً ایک بندہ کیا کرے کچھ مائیں بہنیں تو اپنے مردوں سے یہ سب کام کروالیتی ہونگی لیکن ایک انسان جس کا کوئی سہارا نہ ہو تو اسے تو مجبوراً باہر نکلنا پڑتا ہے اور اس کیلئے ضروری ہے کہ وہ اپنی آنکھوں کی حفاظت کرے اور نیچی نگاہ کر کے چلے اور راستے میں چہارم کلمہ پڑھتی ہوئی چلتی رہیں تو اللہ تعالیٰ اپنے فرشتوں کے ذریعے اس مقام تک اس طرح حفاظت سے پہنچائیں گے کہ آپ سوچ بھی نہیں سکیں گے کہ کیسے ہم سارے کے سارے کام کر کے آگئے۔ اس لیے میں تمام لڑکیوں' ماؤں' بہنوں سب سے گزارش کرتی ہوں کہ وہ جب بھی گھر سے باہر نکلیں تو پردے کا اہتمام ضرور کریں اور اس پردے کو اپنی حفاظت سمجھیں یوں نہ کہیں کہ پردہ تو دل میں ہونا چاہیے۔ نہیں! یہ بات ٹھیک نہیں ہے بلکہ یہ بات اپنے آپ پر اپنانے کی کوشش کریں کہ اللہ تعالیٰ تو دیکھ رہا ہے نا......! اسی لیے پردہ ظاہر و باطن دونوں کا ہونا چاہیے۔ اس سے نہ صرف آپ کو خوشی ہوگی کہ ہم اللہ تعالیٰ اور اس کے رسول نبی کریم ﷺ کے بتائے ہوئے نقش قدم پر چل رہے ہیں بلکہ دلی سکون بھی حاصل ہوگا۔ میری دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ تمام ماؤں' بہنوں اور لڑکیوں کو پردہ کرنے کی توفیق عطا فرمائے اور اس پردے کے ذریعے ہماری حفاظت فرمائے اور اس پر ڈٹ کر عمل کرنے کی توفیق عطا فرمائے۔ (آمین) **(صفورا شعیب' سکھر)**

سیلاب کا آنکھوں دیکھا حال

کافی عرصہ سے سوچ رہا تھا ہمارے علاقے میں اس بار جو سیلاب آیا عبقری کو آنکھوں دیکھا حال لکھوں' سوچتے سوچتے آج قلم اٹھا کر قارئین عبقری کی نظر یہ تحریر کررہا ہوں۔ سیلاب آنے سے چند دن پہلے پروفیسر الطاف جو کہ اس علاقہ کی جانی پہچانی شخصیت بھی ہیں نے شام کو لوگوں کو جمع کر کے بتایا کہ بھائیو! میری معلومات کے مطابق اب کی بار جو سیلاب آرہا ہے وہ سیلاب نہیں بلکہ بہت بڑا طوفان ہے لہٰذا جتنی جلدی ہوسکے اپنی اور اپنے بچوں کی جانیں بچا کر کسی محفوظ مقام پر چلے جاؤ۔ پروفیسر کے یہ الفاظ سب نے سن تو لیے لیکن کوئی ایک آدمی بھی ماننے کو تیار نہ تھا' بعض نے مذاق بنالیا۔ میں رشتے میں پروفیسر الطاف کا بہنوئی ہوں۔ اس نے مجھے فون کر کے کہا کہ تم بچوں سمیت جلد از جلد تیار ہوجاؤ بس آج رات کو یہاں سے نکلنا ہے' میں نے پروفیسر کو سمجھایا کہ اتنا بڑا سیلاب نہیں ہوسکتا آج رات آرام کرتے ہیں کل اس بارے سوچیں گے لیکن پروفیسر الطاف ضد پر ڈٹ گیا اور مجھے کہا کہ اگر تم جانے کو تیار نہیں ہو تو تمہاری مرضی مگر میری بہن اور بچوں کو تیار رکھو میں سواریوں کا بندوبست کر کے آرہا ہوں میں نے نہ چاہتے ہوئے بھی ہاں کردی۔ وہ میرے بیوی بچوں کو لے کر ملتان چلا گیا مگر میں راضی نہ ہوا۔ اگلے دن سیلاب کی آمد تقریباً دس بجے شروع ہوگئی علاقہ کے لوگوں نے جمع ہوکر پانی نکاسی کیلئے جتنی بھی رکاوٹیں تھیں سب نے جوش وخروش کیساتھ کھول دیں تاکہ پانی رکنے نہ پائے لیکن ہم سب کی محنت فضول ہوتی دکھائی دی کیونکہ پانی کی سطح بڑھتی ہی جارہی تھی تقریباً رات نو بجے کے قریب پانی نے بستیوں کی طرف رخ کیا تو ہر طرف شور اور خوف طاری تھا ہر طرف بھگدڑ مچ گئی کوئی کسی کا نہ رہا' نہ بھائی کو بہن کی ہمدردی اور نہ ہی بیٹے کو اپنے والدین سے محبت' بس ہر کوئی اپنی فکر میں کسی نے جلدی میں کچھ سامان جو کہ ضروری سمجھا اٹھایا اور یہاں سے بھاگ گیا کوئی بیچارہ کچھ بھی نہ لے جاسکا میں نے بھی اپنی موٹر سائیکل نکالی اور یہاں سے نکلنے میں کامیاب ہوگیا۔ اگلے دن میں ایک رشتہ دار کے گھر پہنچ گیا میں نے اپنے قریبی رشتہ داروں کے بارے معلومات کی کہ کوئی وہاں رہ تو نہیں گیا دوران معلومات کسی نے بتایا کہ باقی تو تمام لوگ بستی چھوڑ کر چلے گئے لیکن تیری بہن وہاں رہ گئی ہے جب میں نے یہ بات سنی تو سخت پریشانی ہوئی' دل میں تڑپ پیدا ہوئی کہ کسی نہ کسی طرح بہن کو بچالوں اور اپنی بہن کے گھر کا رخ کیا۔ تھوڑا فاصلہ طے کرنے کے بعد ہر طرف پانی ہی پانی تھا' پانی اتنی تیزی سے گزر رہا تھا کہ مجھے محسوس ہوا کہ میں اپنی بہن تک نہیں پہنچ سکوں گا' پھر میرے دوست نے فوجیوں کو فون کیا کچھ دیر بعد فوجی کشتی لیکر آگئے اس طرح ہم اپنی بہن تک پہنچ گئے۔ بہن کے ساتھ اس کی چھوٹی بچی بھی تھی جو اونچی جگہ جو کہ ہم ایک گھنٹہ اور نہ جاتے تو وہاں بھی پانی پہنچ جاتا۔ بہن کو کشتی پر بٹھا کر اس جگہ چل پڑے جہاں رشتے دار بیٹھے تھے۔ دوران سفر سیلابی پانی نے جو تباہی کی دیکھ کر میری آنکھیں آنسوؤں سے بھری ہوئی تھیں' بستیوں کی بستیاں اجڑ چکی تھیں ہر طرف ویرانی ہی ویرانی تھی' دو تین روز پہلے جہاں چہل پہل تھی اب وہی بستیاں ویران وسنسان تھیں نہ کوئی گھر بچا اور نہ ہی کوئی انسان نظر آتا تھا۔ جو لوگ بند پر بے سروسامان بیٹھے تھے ان کے رشتہ دار برادری والوں نے ان کو حوصلہ دیا کہ گھبرانے کی ہرگز ضرورت نہیں آپ سب لوگ ہمارے گھروں میں آجاؤ آج مشکل وقت میں ہم تمہارا ساتھ نہ دیں گے تو پھر کون دے گا اللہ نے جو کچھ دیا ہے' ہم سب مل جل کر کھائیں اگر ختم ہوگیا تو پھر اللہ وارث ہے وہ کوئی راستہ نکالے گا۔ میں نے بہن کو قریبی رشتہ دار کے گھر اس کے بیوی بچوں کے حوالے کیا تسلی ہوجانے کے بعد میں ملتان کی طرف رخصت ہوگیا۔ ملتان پہنچ کر میں پروفیسر الطاف کے گھر گیا

جہاں بیوی بچوں کے پاس پہنچ کر ایک عجیب سی خوشی محسوس ہوئی' کھانا کھایا' علاقہ کا حال شروع ہوا تو تمام داستان سنائی جو کہ میری آنکھوں دیکھی تھی واقعات سن کر سب لوگ بہت زیادہ پریشان ہوگئے۔ ملتان میں ایک ہی ہفتہ گزارا ہوگا کہ پیچھے سے رشتہ داروں کی طرف سے فون آیا کہ جتنی جلدی ہوسکے واپس آجاؤ کیونکہ یہاں لوٹ مار کا بازار شروع ہوگیا ہے چورلٹیرے کشتیاں لیکر گھروں سے جو گھر گر چکے تھے گارڈر اور جو بھی انہیں اچھی چیز ملتی اٹھا کر لے جاتے ہیں اگر ہم انہیں روکیں تو دھمکیاں دیتے ہیں اور سامان سے کشتیاں بھر کر لے جاتے ہیں۔ میں نے اسی وقت واپس اپنے علاقے میں جانے کی ٹھانی مجھے پروفیسر نے روکنے کی بہت کوشش کی لیکن میں نے ایک نہ مانی اور بیوی بچوں کو اللہ کے سپرد کیا میرے جانے کی وجہ سے بیوی بچے بھی پریشان ہوئے انہیں تسلی دی۔ اسی وقت موٹر سائیکل نکالی اور گھر کا رخ کیا شام تک اپنی اجڑی بستی میں جا پہنچا تمام بستی اجڑ چکی تھی ایک گھر ابھی نیا بنا ہوا تھا کافی اونچی جگہ پر بنایا گیا تھا میرے جو چند رشتہ دار وہاں رہ رہے تھے انہوں نے اس گھر کو محفوظ سمجھ کر اسی گھر کی چھت پر اپنی گزراوقات بنائی ہوئی تھی حال احوال کے بعد کھانے وغیرہ کا پوچھا تو انہوں نے کہا کہ تین دن تک تو بھوکے رہے کل ایک ہیلی کاپٹر نے کچھ سامان پھینکا اسی پر گزارا کررہے ہیں مجھے بھی کچھ بھنے ہوئے چنے دیئے گئے جو کہ میں نے کھا کر اپنے پیٹ کو بھرا۔ اگلی صبح آنے تک ہم سوگئے سونا کیا تھا کہ بجلی نہ ہونے کی وجہ سے ساری رات مچھروں نے خوب تنگ کیا۔ صبح کے ایک کشتی آتی دکھائی دی جس میں چار آدمی سوار تھے کشتی کچھ نزدیک آئی تو میں نے انہیں آواز دی کہ آج اگر تم لوگوں نے لوٹ مار کی تو پھر تمہارا بہت براحشر ہوگا خیر چاہتے ہو تو واپس چلے جاؤ پتہ نہیں انہیں کیا سوجھی انہوں نے کشتی کا رخ واپس موڑا اور وہاں سے چلے گئے اور پھر آنے کا نام نہ لیا۔ ہیلی کاپٹر ایک دو دن کے بعد اوپر سے جو کھانا پھینکتا اور ہمارا گزارا ہوجاتا۔

ایک ہفتہ کے بعد پانی کچھ کم ہوتا محسوس ہوا پانی آہستہ آہستہ تھمتے تھمتے دو تین دنوں کے بعد سنگل سڑک جو کہ ہماری بستی کے پاس گزرتی تھی نظر آنے لگی اب ہم سڑک پر تھوڑا سا فاصلہ طے کرکے آجاسکتے تھے۔ سڑک کے ساتھ میرا آموں کا باغ ہے جس کے پودے پر ہم لوگوں نے نظر دوڑائی سانپ ہی سانپ تھے جو کہ پانی سے بچنے کیلئے آموں کے پودوں پر بیٹھے ہوئے تھے۔ روزانہ کوئی نہ کوئی بری خبر ملتی کہ آج مین سڑک کی پل سے تین لاشیں ملیں' آج فلاں آدمی کو سانپ نے ڈسا اور وہ تڑپ تڑپ کر مرگیا' فلاں آدمی مچھلی پکڑتے ہوئے گہرے پانی میں جانے کی وجہ سے ڈوب کر مرگیا۔ ایک واقعہ جو کہ میں نے اپنی آنکھوں سے دیکھا حاضر خدمت ہے کہ کچھ لوگ مین سڑک کی پل سے جہاں سے پانی پوری تیز رفتاری سے گزر رہا تھا وہاں مچھلی چھلانگیں لگارہی تھی مچھلی کا تماشہ دیکھنے کیلئے میرے ساتھ ساتھ اور بھی بہت سے لوگ تھے جو مچھلی کی چھلانگیں دیکھ رہے تھے تقریباً دس بارہ آدمی جالیاں لیکر وہاں آپہنچے اور اپنے تین آدمیوں کو پانی میں جالیاں لگانے کو کہا اور تینوں جالی لگا کر واپس آگئے ایک آدمی نے جالی ٹھیک نہ لگائی باہر کھڑے اس کے ساتھیوں نے اسے واپس جانے کو کہا کہ تم واپس جا کر دوبارہ جالی لگا کر آؤ لیکن اس نے کہا کہ بھائی پانی بہت گہرا ہے اور رفتار بھی بہت تیز ہے۔ باہر کھڑے ایک آدمی نے اسے غصے میں آکر دھکا دیدیا دھکا سخت ہونے کی وجہ سے وہ تیز اور گہرا پانی ہونے کی وجہ سے سنبھل نہ سکا اور دیکھتے دیکھتے سب کی نظروں کے سامنے پانی میں ڈوب گیا۔ کافی تلاش کے بعد بھی اس کی لاش نہ ملی۔ پانچ روز کے بعد سنگل سڑک کے قریب ایک بیر کے درخت کی جھاڑیوں کے ساتھ پھنسی ہوئی اس کی لاش ملی جس کا گوشت مچھلیاں نوچ رہی تھیں۔ ایک اور واقعہ اس طرح ہوا کہ ایک ماں نے اپنی معصوم بچی کو دودھ پلانے کے بعد جھولے میں سلا دیا جب اس نے کچھ دیر بعد بچی کو دیکھا تو وہ مرچکی تھی اور اس کا ایک ہاتھ جھولے سے باہر جس پر سانپ نے ڈس لیا تھا۔ بعد میں اس کے گھر سے بہت ہی زہریلی قسم کا سانپ برآمد ہوا۔ میرا گھر پانی کی زد میں تو آیا لیکن اللہ کے فضل وکرم سے محفوظ رہا۔ ابھی تک میرا علاقہ ویران وسنسان ہے جس کے پاس کچھ پیسہ تھا اس نے اپنے گزارا کا چھوٹا موٹا مکان بنالیا باقی سب لوگ کوئی کیمپوں میں یا پھر کھلے آسمان تلے ابھی تک زندگی گزارنے پر مجبور ہیں۔ اللہ تعالیٰ ہم سب پر اپنا رحم وکرم کرے۔ **(ملک عبدالغفار' مظفر گڑھ)**

عمر بھر دانت نہ خراب ہونے کا لاجواب عمل

فقیر کے ایک پیر بھائی جن کی عمر تقریباً 100 سال تک تھی۔ اپنے دانتوں سے گنا کھاتے تھے اور فرماتے تھے کہ جب میں دانتوں سے گنا کھاتا ہوں تو مجھے دیکھ کر نوجوان رشک کرتے ہیں۔ فقیر نے دانتوں کی مضبوطی اور محفوظی کا سبب دریافت کیا تو فرمایا کہ میرے پیرومرشد نے مجھے بچپن میں یہ عمل بتایا تھا کہ عشاء کے وتر جب بھی پڑھے جائیں تو پہلی رکعت میں بعد الحمد سورۃ النصر دوسری رکعت میں بعد الحمد سورۃ الھب اور تیسری رکعت میں بعد الحمد سورۂ اخلاص پڑھنے سے دانت عمر بھر ہر تکلیف سے محفوظ رہتے ہیں اور میں نے خود بھی کیا ہے اکثر لوگوں کو بتایا ہے سب نے اس عمل کی تعریف کی ہے۔

ملتے دانت جمانے کا طریقہ

ایک صاحب نے مجھے بتایا کہ میری بتیسی ہل رہی ہے' صرف چاول کھاتا تھا مگر اس نسخہ کے استعمال سے آج ہڈی چبالیتا ہوں۔ اس نسخہ کو بارہا آزمایا بڑا قوی التاثیر پایا ہے۔ ملتے دانت جمادیتا ہے پائیوریا کو جلد آرام دیتا ہے یعنی پیپ کو جلادیتا ہے' خون کو روکتا ہے' بدبو کو دور کردیتا ہے' دانت میں کیسا ہی درد ہو دور کردیتا ہے۔ نسخہ یہ ہے:۔ **ھوالشافی:** سپاری چکنی 2 تولہ' مازو پھل ایک تولہ' پھٹکڑی کی کھیل ایک تولہ' نیلا تھوتھا کی کھیل ایک تولہ' بہیڑہ ایک تولہ' بنسلوچن 6 ماشہ' پھول کتھا 3 ماشہ' کافور 4 ماشہ باریک پیس کر دن میں کم از کم تین بار ملیں۔ درد فوراً دور ہوگا۔ پائیوریا کیلئے اکسیر مجرب المجرب ہے۔ فائدہ حاصل کریں۔ یہ مجھے کسی نے تحفہ دیا ہے۔ آزمائیں اور عبقری میں لکھیں۔ **(پوشیدہ' ضلع ٹانک)**

بواسیر کیلئے لاجواب نسخہ

(خارجی طور پر لگانے کیلئے)

کافور ایک تولہ' پھٹکڑی' مازو دو دو تولے لیکر کوٹ چھان کر کپڑ چھان کرکے باریک سفوف کی مانند کرلیں اور ویزلین سفید بقدر ضرورت ملائیں یہ گاڑھی لئی بن جائے گی۔ روئی پر لگا کر بعد رفع حاجت طہارت کے بعد مقعد پر لگادیں۔

بواسیر کیلئے وظیفہ

بواسیر کیلئے چاند کی تاریخ کے پہلے ہفتہ میں بعد نماز فجر 21 بار صُمٌّ بُکْمٌ عُمْیٌ فَهُمْ لَا یَرْجِعُوْنَ o (بقرہ 18) اور اول وآخر درود شریف پڑھ کر لاکھ دانے پر دم کرکے اسے دھاگے میں پرو کر کمر سے باندھ لیں۔ انشاء اللہ تعالیٰ شفاء ہوگی۔

ہچکی بند

سفوف ہلدی 3 یا 4 ماشہ کی مقدار میں چلم میں رکھ کر تمباکو کی طرح دو چار دم لگانے سے شدید سے شدید ہچکی جو دیگر دوا سے بند نہ ہوتی ہو فوراً بند ہوجاتی ہے۔ فوری تسکین کی بہترین دوا ہے۔ **(غلام سرور خان' راولپنڈی)**

میرا آزمودہ نسخہ برائے چھائیاں

مولی کے بیج لے کر باریک سفوف بنالیں چائے کا چمچ سفوف پانچ چھ چمچ دہی میں حل کرکے ہر نماز کی ادائیگی سے پہلے چھائیوں پر لیپ دیں۔ وضو کرتے وقت کسی بھی صابن سے دھولیں۔ مسلسل ایک دو ماہ کے استعمال سے چہرہ چھائیوں سے صاف ہوجائے گا۔ انشاء اللہ تعالیٰ۔ **(سیدہ خالدہ خانم**

باجرہ کے دانے میں جوانی کا راز

گھریلو استعمال کے طور پر باجرے کی کھچڑی پکائی جاسکتی ہے اس کی روٹی سرسوں کے ساگ کے ساتھ کھائی جاسکتی ہے خاص طور پر باجرے کی روٹی کا گڑ میں ملیدہ بنا کر اس میں گھی ڈال کر کھانا نہ صرف زود ہضم ہوتا ہے بلکہ بدن کو خوب توانائی فراہم کرتا ہے

بہت سے بائیوکیمسٹ نے اپنا یہ ذاتی خیال ظاہر کیا ہے کہ ابتدائی دور کے انسانوں کی وہ گمشدہ چیزیں جنہیں ہم نے کھو دیا ہے اگر اپنی غذاؤں میں دوبارہ شامل کرلیں تو ہمارے اندر پیدا ہونے والی بہت سی کمی دور ہوجائے گی اور بہت سی بیماریوں سے ہمیں تحفظ حاصل ہوجائیگا۔

باجرہ وہ تخمی اناج ہے جو آپ کے کھانے میں مستقل طور پر شامل ہونا چاہیے۔ لیبارٹری کی تحقیقات سے پتہ چلا ہے کہ باجرہ اتنی آسانی سے ہضم ہوجاتا ہے کہ کوئی دوسرا اناج اس کا مقابلہ نہیں کرسکتا پیٹ میں یہ خمیر پیدا نہیں کرتا جیسا کہ سفید آٹا اور مشین سے صاف کیا ہوا اناج پیدا کرتا ہے جس سے ہاضمہ میں خرابی اور آنتوں کی تکالیف پیدا ہوتی ہے۔

باجرہ میں موجود مکمل اور اعلیٰ درجہ کی پروٹین اس بات کا امکان بڑھا دیتی ہے کہ آپ کے جسم کیلئے نہایت ضروری امینو ایسڈز پوری طرح ملتی رہیں گی اور چاہے آپ دوسرے اناج کھائیں یا نہ کھائیں آپ کی صحت کے اعتبار سے کوئی فرق نہیں پڑے گا۔

نشاستہ پروٹین کا محفوظ نعم البدل کبھی نہیں بلکہ نعم البدل انڈے، پنیر، دودھ اور بلند درجہ کے پروٹین والے اناج کے بیج ہیں۔ گوشت کے اس نعم البدل کے ساتھ اگر ہم مکھن نکالے ہوئے خشک دودھ کی فاضل مقدار شامل کرلیں تو بغیر گوشت کی غذا میں بھی ہمیں روزانہ 100 سے 150 گرام پروٹین مل سکتی ہے جو ہر لحاظ سے محفوظ ہوگی۔ اس سے آپ اس خیال میں مبتلا نہ ہوں کہ میں گوشت کو ترک کرنے کا مشورہ دے رہا ہوں اچھا گوشت جیسے پرندوں اور مچھلی وغیرہ کا ایک نہایت شاندار غذا ہے جس کی جگہ کوئی غذا نہیں لے سکتی لیکن ایسے ہزاروں افراد جو معمولی تنخواہوں پر زندگی بسر کررہے ہیں ان کیلئے روزانہ گوشت حاصل کرنا آسان نہیں ہے اس وجہ سے میں سمجھتا ہوں کہ باجرہ کی افادیت کو تسلیم کرلیا جائے کیونکہ تغذیہ کے اعتبار سے یہ محفوظ، کم خرچ اور آسانی سے ہضم ہونے والا گوشت کا نعم البدل ہے اور جہاں تک پروٹین کیلشیم اور فاسفورس جیسے نمکیات کا تعلق ہے باجرہ اپنے اندر پوری غذائیت رکھتا ہے لیکن چونکہ باجرہ خشک خواص کا حامل ہے اور قبض پیدا کرسکتا ہے چنانچہ اس کی غذائیت سے مکمل طور پر استفادہ کرنے کیلئے اس کے ساتھ دہی، مکھن یا چھاچھ استعمال کرنا موزوں ہوتا ہے۔

گھریلو استعمال کے طور پر باجرے کی کھچڑی پکائی جاسکتی ہے اس کی روٹی سرسوں کے ساگ کے ساتھ کھائی جاسکتی ہے خاص طور پر باجرے کی روٹی کا گڑ میں ملیدہ بنا کر اس میں گھی ڈال کر کھانا نہ صرف زود ہضم ہوتا ہے بلکہ بدن کو خوب توانائی فراہم کرتا ہے بہرحال باجرے کو آپ جیسے بھی استعمال کریں اس کے استعمال سے گردوں کی حرکات تیز ہوکر پیشاب میں رکاوٹ دور ہوسکتی ہے اس کے علاوہ دستوں میں بھی یہ مفید پایا گیا ہے۔ غذا میں لیسی تھین کی سنگین کمی سے آپ کے اعصاب ڈھیلے پڑجاتے ہیں جسے سخت تھکن کہتے ہیں اور آرام سے اسے پورا نہیں کیا جاسکتا کم خرچ پر فاضل پروٹین کا تغذیہ حاصل کرنے کیلئے آپ باجرہ اور سورج مکھی کے بیج استعمال کرنا شروع کردیجئے جو کہ ہر جگہ دستیاب ہیں۔

فولاد کی کمی دور کرنے کیلئے روزانہ سورج مکھی اور باجرہ کے بیج استعمال کریں۔ اس سے آپ میں فولاد کی کمی دور ہوجائیگی۔

اعصابی کھچاؤ کیلئے بھی باجرہ کے بیج نہایت اہم ہیں۔

آیت کریمہ سے مشکلات کا حل

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! آپ سے بیعت ہونے سے پہلے میرا دل خوف و ہراس میں رہتا تھا، میں ہر وقت پریشان اور چپ چپ اور سب سے الگ تھلگ رہتا تھا۔ کسی سے نہ کبھی ملتا تھا اور اگر کوئی ہمارے گھر آ بھی جاتا تھا تو میں صرف سلام دعا کے علاوہ ان سے کبھی کوئی بات چیت نہ کرتا تھا۔ پھر میرے کزن جس کا نام اکمل فاروق ریحان ہے اس نے مجھے آیت کریمہ کا ورد بتایا جسے میں نے ہر وقت پڑھنا شروع کردیا۔ اس سے میرے دل سے خوف و ہراس دور ہوگیا اور میری طبیعت بالکل ٹھیک ہوگئی اس کے علاوہ اس آیت کریمہ کے ورد سے میرے کافی مسائل بھی حل ہورہے ہیں۔ جب بھی کوئی مصیبت آتی ہے تو میں یہی آیت کریمہ پڑھتا ہوں اور میرا مسئلہ حل ہوجاتا ہے۔ **(علی اسد ریحان، جہلم)**

باپ بننے کیلئے ٹماٹر کھائیں

اگر ہفتے میں ٹماٹر سے بنی دو چیزیں کھالی جائیں تو پروسٹیٹ کے سرطان کا خطرہ ایک تہائی کم ہوسکتا ہے ٹماٹر میں پایا جانیوالا کیمیائی مادہ لائکوپین (Lycopene) نہ صرف اسے خوش رنگ بناتا ہے بلکہ یہ ہماری صحت کے لئے بے حد مفید بھی ہے۔ نارتھ کیرولینا یونیورسٹی کے تحقیق کاروں نے ٹماٹر کے بارے میں تحقیق کے بعد بتایا تھا کہ لائکوپین حملہ قلب کا خطرہ کم کردیتا ہے۔ پھر ہارورڈ میڈیکل اسکول کے سائنس دانوں نے تحقیق کی اور یہ بتایا کہ اگر ہفتے میں ٹماٹر سے تیار شدہ دو چیزیں کھالی جائیں تو غدۂ مثانہ (پروسٹیٹ) کے سرطان کا خطرہ ایک تہائی کم ہوجائے گا۔ تجربے کے دوران میں دیکھا گیا کہ جو لوگ بچہ پیدا کرنے کی صلاحیت سے محروم ہوتے ہیں ان میں لائکوپین کا ارتکاز کم ہوتا ہے۔ سائنسدانوں نے دیکھا کہ بچہ پیدا کرنے کی صلاحیت سے محروم جن لوگوں نے مرتکز لائکوپین کی گولیاں دن میں دو بار کھائیں ان میں سے تقریباً دو تہائی کے کرم منی میں کچھ نہ کچھ اضافہ ہوا۔ اس تجربے میں تیس افراد شامل تھے جن میں سے بعض بیس بیس سال سے اولاد سے محروم تھے۔ تین ماہ تک لائکوپین کی گولیاں کھانے کے بعد ان میں سے چھ میں باپ بننے کی صلاحیت پیدا ہوگئی۔ یہ پہلا موقع ہے کہ سائنس دانوں کو لائکوپین اور تولیدی صلاحیت کے درمیان تعلق کا پتا چلا ہے۔ ان تحقیق کاروں کا کہنا ہے کہ ٹماٹر یا ٹماٹر سے تیار شدہ اشیا مثلاً کیچپ کھانے سے کرم منی (اسپرمز) کا معیار بہتر ہوسکتا ہے۔ لندن کے ایک مشہور ہسپتال سے تعلق رکھنے والے ایک معالج نے اس تحقیق کے بارے میں اظہارِ رائے کرتے ہوئے کہا کہ اس سلسلے میں مزید تحقیق کی ضرورت ہے، لیکن ممکنہ طور پر یہ طریقہ ان لوگوں کی مدد کے سلسلے میں مؤثر ہوسکتا ہے جو اولاد پیدا کرنے کی صلاحیت سے محروم ہیں۔ (فائل 1)

اس سے بھی زیادہ حیرت انگیز معلومات کیلئے عبقری کی فائل پڑھنا نہ بھولیں!

ویران مسجد کی خدمت سے ترقی اور کمال

فرحت' لاہور

دماغ میں بار بار یہی سوال آرہا تھا کہ یہ نوجوان آخر کس سے باتیں کرتا ہے' مسجد میں ہمارے سوا کوئی بندہ بشر نہیں ہے' مسجد فارغ اور ویران پڑی ہے۔ کیا یہ پاگل تو نہیں ہے؟ میں نے نماز پڑھا کر نوجوان کو دیکھا جو ابھی تک تسبیح میں مشغول تھا

ایک شخص نے یوں قصہ سنایا کہ میں اور میرے ماموں نے حسب معمول مکہ حرم شریف میں نماز جمعہ ادا کی اور گھر کو واپسی کیلئے روانہ ہوئے۔ شہر سے باہر نکل کر سڑک کے کنارے کچھ فاصلے پر ایک بے آباد سنسان مسجد آتی ہے' مکہ شریف کو آتے جاتے سپر ہائی وے سے بارہا گزرتے ہوئے اس جگہ اور اس مسجد پر ہماری نظر پڑتی رہتی ہے اور ہم ہمیشہ ادھر سے ہی گزر کر جاتے ہیں مگر آج جس چیز نے میری توجہ اپنی طرف کھینچ لی تھی وہ تھی ایک نیلے رنگ کی فورڈ کار جو مسجد کی خستہ حال دیوار کے ساتھ کھڑی تھی' چند لمحے تو میں سوچتا رہا کہ اس کار کا اس سنسان مسجد کے پاس کیا کام! مگر اگلے لمحے میں نے کچھ جاننے کا فیصلہ کرتے ہوئے اپنی کار کی رفتار کم کرتے ہوئے مسجد کی طرف جاتی کچی سائیڈ روڈ پر ڈال دیا' میرا ماموں جو عام طور پر واپسی کا سفر غنودگی میں گزارتا ہے اس نے بھی اپنی آنکھوں کو وا کرتے ہوئے میری طرف حیرت سے دیکھتے ہوئے پوچھا کیا بات ہے؟ ادھر کیوں جا رہے ہو؟

ہم نے اپنی کار کو مسجد سے دور کچھ فاصلے پر روکا اور پیدل مسجد کی طرف چلے' مسجد کے نزدیک جانے پر اندر سے کسی کی پرسوز آواز میں سورۃ الرحمٰن تلاوت کرنے کی آواز آرہی تھی' پہلے تو یہی ارادہ کیا کہ باہر رہ کر ہی اس خوبصورت تلاوت کو سنیں مگر پھر یہ سوچ کر کہ اس بوسیدہ مسجد میں جہاں اب پرندے بھی شاید نہ آتے ہوں اندر جا کر دیکھنا تو چاہیے کہ کیا ہو رہا ہے؟ ہم نے اندر جا کر دیکھا ایک نوجوان مسجد میں جاء نماز بچھائے ہاتھ میں چھوٹا سا قرآن شریف لیے بیٹھا تلاوت میں مصروف ہے اور مسجد میں اس کے سوا اور کوئی نہیں ہے بلکہ ہم نے احتیاطاً ادھر ادھر دیکھ کر اچھی طرح تسلی کر لی کہ واقعی کوئی اور موجود تو نہیں ہے۔

میں نے اسے السلام وعلیکم ورحمۃ اللہ وبرکاتہٗ کہا اس نے نظر اٹھا کر ہمیں دیکھا' صاف لگ رہا تھا کہ کسی کی غیر متوقع آمد اس کے وہم وگمان میں بھی نہ تھی' حیرت اس کے چہرے سے عیاں تھی۔ اس نے ہمیں جواباً وعلیکم السلام ورحمۃ اللہ علیہ وبرکاتہٗ کہا۔ میں نے اس سے پوچھا عصر کی نماز پڑھ لی ہے کیا تم نے؟ نماز کا وقت ہوگیا ہے اور ہم نماز پڑھنا چاہتے ہیں۔

اس کے جواب کا انتظار کیے بغیر میں نے اذان دینا شروع کی تو وہ نوجوان قبلہ کی طرف رخ کیے مسکرا رہا تھا کس بات پر یا کس لیے یہ مسکراہٹ' مجھے پتہ نہیں تھا' عجیب معمہ سا تھا۔ پھر اچانک ہی اس نوجوان نے ایک ایسا جملہ بولا کہ مجھے اپنے اعصاب جواب دیتے نظر آرہے تھے۔ نوجوان کسی کو کہہ رہا تھا مبارک ہو' آج تو باجماعت نماز ہوگی۔ میرے ماموں نے بھی مجھے تعجب بھری نظروں سے دیکھا جسے میں نظرانداز کرتے ہوئے اقامت کہنا شروع کر دی۔ جبکہ میرا دماغ اس نوجوان کے اس فقرے پر اٹکا ہوا تھا کہ مبارک ہو' آج تو باجماعت نماز ہوگی۔

دماغ میں بار بار یہی سوال آرہا تھا کہ یہ نوجوان آخر کس سے باتیں کرتا ہے' مسجد میں ہمارے سوا کوئی بندہ بشر نہیں ہے' مسجد فارغ اور ویران پڑی ہے۔ کیا یہ پاگل تو نہیں ہے؟ میں نے نماز پڑھا کر نوجوان کو دیکھا جو ابھی تک تسبیح میں مشغول تھا۔ میں نے اس سے پوچھا بھائی کیا حال ہے تمہارا؟ جس کا جواب اس نے بخیر والحمدللہ کہہ کر دیا۔ میں نے اس سے پھر کہا' اللہ تیری مغفرت کرے' تو نے میری نماز سے توجہ کھینچ لی ہے ''وہ کیسے'' نوجوان نے حیرت سے پوچھا۔ میں نے جواب دیا کہ جب میں اقامت کہہ رہا تھا تو نے ایک بات کہی ''مبارک ہو' آج تو باجماعت نماز ہوگی۔'' نوجوان نے ہنستے ہوئے جواب دیا کہ اس میں ایسی حیرت والی کونسی بات ہے؟ میں نے کہا' ٹھیک ہے کہ اس میں حیرت والی کوئی بات نہیں ہے مگر تم بات کس سے کر رہے تھے آخر؟ نوجوان میری بات سن کر مسکرا تو ضرور دیا مگر جواب دینے کی بجائے اس نے اپنی نظریں جھکا کر زمین پر گاڑلیں' گویا سوچ رہا ہو کہ میری بات کا جواب دے یا نہ دے۔ میں نے اپنی بات کو جاری رکھتے ہوئے کہا کہ مجھے نہیں لگتا کہ تم پاگل ہو' تمہاری شکل بہت مطمئن اور پرسکون ہے اور ماشاءاللہ تم نے ہمارے ساتھ نماز بھی ادا کی ہے۔

اس بار اس نے نظریں اٹھا کر مجھے دیکھا اور کہا میں مسجد سے بات کر رہا تھا۔ اس کی بات میرے ذہن پر بم کی طرح لگی اب تو میں سنجیدگی سے سوچنے لگا کہ یہ شخص ضرور پاگل ہے۔ پھر وہ شخص بولا میں مسجدوں سے عشق کرنے والا انسان ہوں' جب بھی کوئی پرانی' ٹوٹی پھوٹی یا ویران مسجد دیکھتا ہوں (باقی صفحہ نمبر 39 پر)

نگاہ کی حفاظت

اللہ تعالیٰ سورۃ المومن میں ارشاد فرماتے ہیں۔ ترجمہ: اللہ تعالیٰ آنکھوں کی خیانت کو جانتے ہیں اور جس شے کو سینے میں چھپاتے ہو' اس کو بھی جانتے ہیں۔'' یہ ایک ایسی آیت ہے جس کے الفاظ تھوڑے ہیں اور معانی بہت ہیں۔ اس میں اللہ تعالیٰ نے ایک امر قبیح پر مطلع فرمایا ہے۔ جس مرض کا اس میں بیان ہے آج کل اس میں بہت لوگ مبتلا ہیں۔ مرض سے یہاں مراد معصیت ہے جس طرح مرض کی حقیقت یہ ہے کہ جسم میں اعتدال نہ رہے' اس طرح معصیت میں بھی قلب کے مزاج میں اعتدال نہیں رہتا اور اس کا انجام جسمانی مرض سے زیادہ مضر ہے۔

کسی نے بقراط سے پوچھا تھا کہ امراض میں کون سا مرض زیادہ پوشیدہ ہے اس نے کہا کہ جس مرض کو خفیف سمجھا جائے' وہ بہت شدید ہے۔ اس لیے کہ وہ لاعلاج ہے۔ اس طرح جس گناہ کو ہلکا سمجھا جائے وہ بھی بہت شدید اور لاعلاج ہے۔ چنانچہ اللہ تعالیٰ نے اس آیت میں دو گناہوں کا ذکر فرمایا ہے' آنکھوں کے گناہ اور دل کے گناہ کا۔

یوں تو آنکھوں کے بہت سے گناہ ہیں لیکن یہاں ایک خاص گناہ کا ذکر کیا ہے' وہ ہے بدنگاہی' اس طرح دل کے بہت سے گناہ ہیں لیکن بقرینہ سیاق خاص گناہ کا ذکر ہے یعنی نیت بری ہونا۔ ان دونوں گناہوں کو لوگ گناہ سمجھتے ہیں لیکن اس میں شک نہیں ہے کہ جس درجہ ان کی مضرت ہے' اس قدر نہیں سمجھتے اگرچہ گناہ کا ادنیٰ اثر یہ ہونا چاہیے کہ دل میلا ہوجائے مگر اس گناہ کے بعد دل بھی میلا نہیں ہوتا۔ اس لیے لوگ اسے بہت خفیف سمجھتے ہیں۔ کسی عورت کو دیکھ لیا' کسی لڑکے کو گھور لیا' اس کو ایسا سمجھتے ہیں جیسے کسی اچھے مکان کو دیکھ لیا یا کسی پھول کو دیکھ لیا۔ پھر یہ گناہ ایسا ہے کہ اس سے بوڑھے بھی بچے ہوئے نہیں ہیں۔ کھلی بدکاری سے تو اکثر لوگ محفوظ ہیں کیونکہ اس کیلئے بڑے اہتمام کرنے پڑتے ہیں اول تو جس سے ایسا فعل کرے وہ راضی ہو نیز شرم و حیا بھی مانع نہ ہو۔ اس لیے شائستہ آدمی خصوصاً جو دین دار سمجھے جاتے ہیں اس میں بہت کم مبتلا ہوتے ہیں۔ بخلاف آنکھوں کے گناہ کے اس میں اس طرح کے موانع نہیں ہیں' نہ رقم کی ضرورت ہے' نہ بدنامی کا خدشہ کیونکہ اس کی خبر تو اللہ ہی کو ہے کہ کس نیت سے کس کو دیکھا ہے۔ (صفحہ 93)

(مزید ایسے اصلاحی اور روحانی واقعات حاصل کرنے کیلئے ''معرفت کے متلاشی'' کتاب کا مطالعہ کریں')

ورزش موٹاپا اور فٹنس

محمد زبیر' لاہور

وزن کم کرنے کیلئے غذا میں کاربیدہ خصوصاً پیچیدہ کاربیدہ 60 سے 65 فیصد ہو جو بغیر چھنے آٹے کی روٹیوں' سالم اناج' بادامی چاول' چھلکے دار آلو' ترکاریوں' چھلیوں' دالوں اور پھلوں سے حاصل ہوں۔ زیادہ چکنائی دار اور زیادہ شکر دار غذائیں کم کی جائیں

جسم کی زیادہ چربی ایک نمایاں زحمت ہے جس سے طاقت' رفتار اور استقامت متاثر ہوتی ہے۔ تھکن جلد ہونے لگتی ہے موٹے ورزش کار سست ہوتے ہیں اور جلد تھک جاتے ہیں۔ پٹھوں کا وزن مفید ہے اور چربی کا وزن زحمت ہے۔ پٹھے قوی اور چربی کم ہونی چاہیے پٹھے کام آتے ہیں اور چربی فالتو بوجھ ہے کہ فالتو سامان سفر کی طرح مصیبت ہے یعنی دو تین تھیلیوں کے ساتھ دوڑنا۔

جسم کی چربی

جسم میں تین دن اور تین راتیں مسلسل دوڑنے کیلئے چربی موجود ہے گو اس سے قبل آدمی تھک جاتا ہے۔ قدرے جسمانی چربی ضروری ہے جس سے حفاظت' دبازت' پوشش حاصل ہوتی ہے۔ یہ ورزش کاروں کیلئے ذخیرہ توانائی بھی ہے (بے حد دبلے افراد میں توانائی کا ذخیرہ نہیں ہوتا) چربی کی ضرورت اعضاء اعصاب' مغز اور خلیات میں ہوتی ہے۔

مردوں میں چربی 3 فیصد' عورتوں میں 8 سے 12 فیصد ضروری ہے۔ مثالی چربی مردوں میں 4 سے 10 فیصد' عورتوں میں 13 سے 18 فیصد' قابل قبول چربی مردوں میں 13 سے 18 فیصد اور عورتوں میں اٹھارہ فیصد ہے۔ خواتین کو فالتو چربی نسوانی ہارمون اور ماہواری کی ضروریات کیلئے چاہیے۔ اگر چربی بہت کم ہو جائے تو ماہواری بے قاعدہ ہو سکتی ہے جو چربی کی سطح بحال کرنے سے باقاعدہ ہو سکتی ہے۔

چربی کی پیمائش: اس کیلئے جلد کی دبازت کی پیمائش' پانی کے اندر اور پھر خشکی پر وزن کرنے سے' جسم میں برقی روکی مزاحمت سے (چربی میں زیادہ مزاحمت ہوتی ہے) اور تحت احمر شعاعوں کی وساطت سے صرف اندازہ ہو سکتا ہے اور اس کیلئے گراں ساز و سامان اور تربیت یافتہ پیمائش کرنے والے ضروری ہیں۔

وزن کم کرنے کیلئے غذا: ایک ورزش کار کو عموماً تین ہزار حراروں کی ضرورت ہوتی ہے۔ وزن کم کرنے کے زمانے میں بھی دو ہزار حرارے ضروری ہیں۔

ہر ہفتے وزن ایک پونڈ کم کیا جائے جس کیلئے روزانہ پانچ سو حرارے (ہفتے میں پینتس سو حرارے) کم کھائے جائیں۔ ایک پونڈ جسمانی چربی میں پینتس سو حرارے ہوتے ہیں۔

زیادہ تیزی سے وزن کم نہیں کرنا چاہیے کہ اس طرح پٹھوں اور اور پانی کا ضیاع' تھکن' کمزوری اور تربیتی لائحہ عمل میں دشواری ہوتی ہے۔ طوفانی انداز میں غذا کم کرنے سے کم آبی (ڈی ہائیڈریشن) اور پسینے کی زیادتی بھی ہو سکتی ہے۔ وزن کم ہونا اور بڑھنا بھی مضر ہے۔ اسے قائم رہنا چاہیے۔ ورزشی مقابلے سے قبل وزن کم کرنے کیلئے خاصا وقت (کم از کم تین ہفتے) درکار ہے جو ورزش کار تربیت یا مقابلے میں حصہ نہیں لے رہے ہیں وہ اپنی غذا کو کم رکھیں تا کہ وزن درست رہے۔

وزن کم کرنے کیلئے غذا میں کاربیدہ خصوصاً پیچیدہ کاربیدہ 60 سے 65 فیصد ہو جو بغیر چھنے آٹے کی روٹیوں' سالم اناج' بادامی چاول' چھلکے دار آلو' ترکاریوں' چھلیوں' دالوں اور پھلوں سے حاصل ہوں۔ زیادہ چکنائی دار اور زیادہ شکر دار غذائیں کم کی جائیں کہ یہ حراروں سے بھرپور اور مغذیات سے تہی ہیں۔ دودھ کم چکنائی دار' پنیر گھریلو' گوشت روکھا' مرغی کھال اتری ہوئی ہو اور مچھلی اور انڈوں سے پرہیز ہو۔ مکھن' دیسی گھی' بناسپتی گھی ترک کر دیا جائے اور تیل کا استعمال کم ہو۔ تلی ہوئی اشیاء' کیک' چاکلیٹ' پیسٹری' مٹھائیاں صرف منہ کا ذائقہ تبدیل کرنے کیلئے کھائے جائیں۔ تقلیل غذا (ڈائٹنگ) کے زمانے میں کبھی کبھی اپنی ضیافت کرنے سے نفسیاتی فائدہ ہوتا ہے۔

وزن کم کرنے کیلئے پیشاب آور ادویہ استعمال کرنا مضر ہے۔ یہ جسم کے پوٹاشیم اور پانی کو کم کر کے دل کو ضرر پہنچا سکتی ہیں۔ تھائرائیڈ کا استعمال بھی نہ کیا جائے (سرد موسم میں زیادہ غذا کھائی جاتی ہے۔ ہلکے لباس میں زیادہ حرارے خرچ ہوتے ہیں) وزن کم کرنے میں غذائی تبدیلی کے ساتھ ورزش بھی اہم ہے جس سے غذا جزو بدن بنتی ہے اور اشتہا بہتر ہو جاتی ہے۔ روزانہ 35 سے 40 منٹ کی تیز رفتار سیر یا اسی قسم کی دیگر ورزشیں جن میں ٹانگیں استعمال ہوتی ہیں مثلاً سائیکل چلانا' پیرا کی مفید ہیں۔

رضی الرحمٰن جسم سازی کے مقابلے میں حصہ لیا کرتا تھا۔ اس نے وزن کم کرنے کیلئے حرارے پینتس سو کے بجائے تین ہزار کر دیئے اور تیس منٹ سائیکل روزانہ چلائی۔ چار ہفتوں میں تین کلوگرام وزن کم کر لیا۔ جمیلہ کو اپنے موٹاپے کی فکر تھی۔ رانوں' کولہوں پر چڑھی ہوئی چربی کو وہ گھٹانا چاہتی تھی۔ غذا میں کمی' ورزش' یوگا کی مشقیں' سائیکل کی سواری سے بھی وزن کم نہیں ہوتا تھا جس کی وجہ کھانے کے درمیانی اوقات میں چاکلیٹ اور بسکٹ کھانا تھا۔ غذائی اصلاح سے اس نے وزن کم کر لیا۔

وزن کس طرح بڑھایا جائے

بعض اوقات وزن میں اضافہ بھی ضروری ہے جس کیلئے روزانہ تین سو سے چار سو حرارے اضافی کھائے جائیں۔ کاربیدہ دار غذا روٹی' چاول' آلو' اناج' پھل مناسب ہے۔ وزن شروع میں جلد بڑھتا ہے مگر اس میں آہستہ آہستہ اضافہ (ایک پونڈ ہفتہ) مناسب ہے۔ وزن میں زیادہ اضافہ (سات پونڈ فی مہینہ) چربی کی وجہ سے ہوتا ہے۔

پٹھوں کا انحصار موروثی اثر' جسم کی ساخت اور اندرونی جسمانی توازن پر ہے۔ متوازن غذا اور مزاحمتی ورزشوں سے پٹھے سخت ہوتے ہیں اور وزن بڑھتا ہے چھوٹے قد کے لوگوں میں وزن تیزی سے بڑھتا ہے۔

حیاتین و معدنیات

کیا ان کی اضافی ٹکیوں کی ضرورت ہے؟ ایک صحیح کامل متنوع متوازن غذا کھانے والوں کو نہ ان مغذیات کی قلت ہوتی ہے' نہ ان کی اضافی ٹکیوں کی ضرورت ہے' نہ ان سے کارکردگی میں اضافہ ہوتا ہے۔ بیماری کے دوران اور بعد' زمانہ سفر یا وزن کم کرنے سے (غذا کی کمی) حیاتین و معدنیات کی قلت ہو سکتی ہے جسے دور کرنے کیلئے غذا میں ترکاریاں اور پھل بڑھا دینا چاہئیں جو حیاتین و معدنیات سے بھرپور ہیں۔ یہ کم حرارے دار ہوتے ہیں' وزن نہیں بڑھاتے۔ ان سے پیٹ بھرتا ہے۔ قدرتی غذاؤں میں حیاتین و معدنیات جذب کرنے والے اجزاء بھی ہوتے ہیں جو ان ٹکیوں میں نہیں ہوتے۔

سلسلہ وار آپ بیتی
قسط نمبر 28

جنات کا پیدائشی دوست

علامہ لاہوتی پراسراری

ایک ایسے شخص کی سچی آپ بیتی جو پیدائش سے اب تک اولیاء جنات کی سرپرستی میں ہے' اس کے دن رات جنات کے ساتھ گزر رہے ہیں، قارئین کے اصرار پر سچے حیرت انگیز اور دلچسپ انکشافات قسط وار شائع ہو رہے ہیں لیکن اس پراسرار دنیا کو سمجھنے کیلئے بڑا حوصلہ اور حلم چاہیے

اسی رمضان میں جیسے کہ میں نے پہلے عرض کیا تھا کہ رمضان المبارک کی تقاریب مسلسل بیانات' دعا اور ختم القرآن میں جانا گزشتہ رمضان کی نسبت زیادہ ہوا۔ ٹھٹھہ کی قدیمی جیل اور جنات کا عقوبت خانہ جہاں بدمعاش اور شریر جنات کو قید کیا جاتا ہے اور ان کو سزا دی جاتی ہے۔ مجھے ایک دوست جن کے ذریعے پیغام موصول ہوا کہ وہاں کے ایک قیدی جن جس کا نام حافظ عبداللہ ہے نے قرآن ختم کیا ہے اس کی خواہش ہے آپ ختم القرآن میں برکت کیلئے چند الفاظ بیان کریں اور دعا کرائیں۔

باوجود مصروفیات کے میں 29 رمضان کی رات کو ٹھٹھہ کے میلوں پھیلے صدیوں پرانے قبرستان مکلی میں جنات کی مخصوص سواری کے ذریعے حاضر ہوا۔ حافظ عبداللہ دراصل اپنے کیے کی ایک سزا کاٹ رہا ہے اس کا جرم یہ تھا کہ ایک رات وہ اپنی خالہ کے گھر کی طرف سفر میں جارہا تھا ایک حسین خاتون اپنے شوہر اور بچوں کے ساتھ سوئی ہوئی تھیں چاندنی رات اس خاتون کے کھلے بال اور حسن و جمال نکھرا ہوا تھا۔ اس کی نیت میں خرابی پیدا ہوئی اس نے اس خاتون کے ساتھ نازیبا حرکات کیں۔ دل بہک گیا اور طبیعت مچل گئی دراصل وہ خاتون ایک صالح اور بہت نیک تھی اس نے اور تو کچھ نہیں کیا یَاقَھَّارُ کثرت سے پڑھنا شروع کر دیا اور اتنا پڑھا کہ وجد اور وجدان سے بھی آگے نکل گئی بس اس کا کام سارا دن یَاقَھَّارُ پڑھنا تھا اور اللہ سے فریاد کرنا تھا کہ اے اللہ! یہ جن جس نے میری عزت پر ہاتھ ڈالا ہے میری پہنچ سے تو بالا تر ہے کیا یا اللہ تو بھی بے بس ہے؟ اے اللہ! میں اسے ہرگز معاف نہیں کرونگی اسے اپنی غیبی پکڑ میں لے اور میرا انتقام لے۔

بس پھر قدرت کی ان دیکھی لاٹھی حرکت میں آئی۔ حافظ عبداللہ کا اپنے قریبی چچازاد سے کچھ گھریلو معاملات میں جھگڑا ہو گیا اور اس کے ہاتھوں نا چاہتے ہوئے وہ چچازاد قتل ہو گیا اب یہ اسی کی سزا بھگت رہا ہے کیونکہ دل کا اچھا' اندر کا نیک ہے' پہلے عورت سے غلطی کر بیٹھا پھر اس کی بددعا نے اس انجام تک پہنچا دیا اور ویسے بھی یَاقَھَّارُ کا وجد کی حالت میں ہزاروں لاکھوں دفعہ پڑھنا جنات کو ایسے قہر میں مبتلا کرتے ہیں اور جادو کی کاٹ کو ایسے انداز سے واپس پلٹاتے ہیں کہ انسان گمان نہیں کر سکتا ہاں کوئی دیوانہ وار پڑھنے والا ہو تو۔ اب حافظ عبداللہ کی قید کٹ رہی ہے وہ ایک ایک دن سوچ سوچ کر گن رہا ہے جن ہے خطا کا پتلا ہے' اس کی زندگی میں بہت زیادہ نیکیاں لیکن بعض اوقات بعض خطائیں ایسی ہوتی ہیں جو نیکیوں کے ترازو سے بڑھ کر انسان کو کسی عذاب اور بلا میں مبتلا کر دیتی ہے بالکل یہی حال حافظ عبداللہ جن کا ہوا۔ آپ یقین جانیے جب میں نے اس کا قرآن سنا اور اس قرآن کے اندر جب آیت وعدہ یعنی جس سے مومنوں سے جنت' نصرت' انعامات اور اللہ کی مدد کا وعدہ ہے تو جب یہ آیت پڑھتا تو اس کے لہجے کی رعنائی اور خوشی بشاشت ایسے ٹپکتی اور ایسے واضح ہوتی کہ جیسے ابھی اللہ کی رحمت مدد اور وعدے اتر رہے ہیں اور جب آیات وعید پڑھتا یعنی جہنم' عذاب اللہ کی مدد کا ہٹنا' دھمکی' ڈر خوف جب یہ آیات آتیں تو اس کے آنسو ہچکیاں' سسکیاں ایسی کیفیت کہ خود سننے والے بھی دھاڑیں مار مار کر رو رہے تھے۔

اس دفعہ پورے ٹھٹھہ کی جیل کو حافظ عبداللہ نے تمام مسلمان جنات کو تراویح میں قرآن سنایا۔ اور تمام جنات مستقل بیس تراویح ہی پڑھتے ہیں ختم القرآن کے موقع پر جب میں نے حافظ عبداللہ سے اس کی گرفتاری اور قید کے واقعات سنے تو دل میں اس کی ذات کیلئے ایک ہمدردی پیدا ہوئی اور ہمدردی بھی ایسی پیدا ہوئی کہ جی میں آیا کہ میں اسم یَاقَھَّارُ کے کمالات' برکات' ثمرات اور انوکھے کرشمات بیان کروں۔ کیونکہ اسم یَاقَھَّارُ ہی کی وجہ سے حافظ عبداللہ آج جیل کی سخت قید کاٹ رہا ہے اور اس کیلئے ترس اس لیے آیا کہ اے کاش یہ ایسا نہ کرتا تو آج یہ کہیں اور ہوتا۔ اتنی کڑی اور سخت جیل میں نہ ہوتا۔

میرے جی میں تھا کہ اسم یَاقَھَّارُ کے کمالات آج کے بیان میں جنات کے لاکھوں کے مجمع میں وضاحت سے بیان کروں لیکن اس سے پہلے ایک انوکھا واقعہ کچھ یوں ہوا کہ ایک بوڑھا قیدی جن جو کہ ہندو تھا وہ میرے قریب آیا ہاتھ ملایا' بوسہ دیا اور رونے بیٹھ گیا میں نے اس سے پوچھا کیا درد آپ کے اندر۔ مجھے کہنے لگا آپ اسم یَاقَھَّارُ کے کمالات انسانوں سے بیان نہ کریں۔ مجھے خبر ہے آپ عبقری رسالہ میں لکھتے ہیں اور جس سے لاکھوں لوگ فیض پاتے ہیں اگر اسم یَاقَھَّارُ کے کمالات کا انسانوں کو پتہ چل گیا تو انسان جنات کو بھون کر رکھ دیں گے پھر کہنے لگے میری عمر ساری کالی دیوی کے چرنوں میں گزری ہے ایک جرم کی پاداش میں۔ میں کلکتہ کے قریب رہنے والا ہوں وہاں سے لا کر یہاں ہمیں قید کر دیا گیا ہے کیونکہ انسانوں کے درمیان ملکوں کی سرحدیں ہیں ہمارے ہاں ملکوں کی کوئی سرحدیں نہیں ہمارے لیے پوری دنیا سارے ملک' سارے صوبے ایک ہی ملک کی مانند ہیں۔

ہمارے ایک بہت بڑے پنڈت تھے جو کہ انسان تھے اور یہ بات اس دور کی ہے جب محمد شاہ رنگیلے کا دور تھا وہ پنڈت اپنے علوم اور کمالات میں ایسا ماہر تھا کہ محمد شاہ رنگیلا بادشاہ بھی اس کی ایسی قدر کرتا تھا کہ شاید ماں کی بھی کم کرتا ہو۔

محمد شاہ رنگیلا جہاں اپنے رنگیلے کردار کی وجہ سے رنگیلا تھا لیکن اس میں ایک ایسی خوبی تھی جو کم بادشاہوں میں تھی کہ وہ صاحب کمال کا کوئی بھی شخص ہو اور کسی بھی فن کا ہو اس کا بہت قدردان تھا۔ تو ہمارے ہندو پنڈت جن کا نام پنڈت بھوگا رام تھا سے ایک دفعہ سوال کر بیٹھا کہ ماہراج کوئی ایسی چیز بتائیں کہ جو جنات اور جادو کا آخری ہتھیار ہو' ننگی تلوار ہو اور جب بھی اس کو پڑھا جائے تو جادو جنات ایسے ٹوٹے جیسے میرے ہاتھ سے جام پتھر کے فرش پر ٹوٹ کر چکنا چور ہو جاتا تھا۔ پنڈت بھوگا رام اپنی جاپ میں تھی سر اٹھایا ان کی سرخ آنکھوں سے شعلے نکل رہے تھے تو پنڈت نے کہا آپ کو ایک چیز بتاتا ہوں کیونکہ آپ مسلمان ہیں **(جاری ہے)**

(بقیہ: مسجدوں کا عاشق نوجوان)

تو اس کے بارے میں سوچتا ہوں۔ مجھے ان ایام کا خیال آجاتا ہے جب لوگ اس مسجد میں نمازیں پڑھا کرتے ہونگے۔ پھر میں اپنے آپ سے ہی سوال کرتا ہوں کہ اب یہ مسجد کتنا شوق رکھتی ہوگی کہ کوئی تو ہو جو اس میں آکر نماز پڑھے کوئی تو ہو جو اس میں بیٹھ کر اللہ کا ذکر کرے۔ میں مسجد کی اس تنہائی کے درد کو محسوس کرتا ہوں کہ کوئی تو ہو جو ادھر آکر تسبیح و تہلیل کرے کوئی تو ہو جو آکر چند آیات پڑھ کر ہی اس کی دیواروں کو ہلا دے۔ میں تصور کر سکتا ہوں کہ یہ مسجد کس قدر تمنار کھتی ہوگی کہ کوئی آکر چند رکعتیں اور چند سجدے ہی ادا کر جائے اس میں' کوئی انسان آکر ایک اذان ہی بلند کردے پھر میں خود ہی ایسی مسجد کو جواب دیا کرتا ہوں کہ اللہ کی قسم! میں ہوں جو تیرا شوق پورا کرونگا۔ پھر میں ایسی مسجد میں داخل ہو کر دو رکعت نماز پڑھتا ہوں اور قرآن شریف کے ایک سپارہ کی تلاوت کرتا ہوں۔ میرے بھائی میں مسجدوں کا عاشق ہوں۔ میری آنکھیں آنسوؤں سے بھر گئیں پھر میں نے اسے سلام کیا اور مجھے اپنی دعاؤں میں یاد رکھنا کہتے ہوئے اٹھ کھڑا ہوا۔ نوجوان نے پیچھے سے مجھے آواز دیتے ہوئے کہا جانتے ہو جب میں ایسی ویران مساجد میں نماز پڑھ لیتا ہوں تو کیا دعا مانگا کرتا ہوں؟ میں دعا مانگا کرتا ہوں کہ اے پروردگار اے میرے رب! اگر تو سمجھتا ہے کہ میں نے تیرے ذکر' تیرے قرآن کی تلاوت اور تیری بندگی سے اس مسجد کی وحشت و ویرانگی کو دور کیا ہے تو اس کے بدلے میں تو میرے باپ کی قبر کی وحشت و ویرانگی کو دور فرما دے کیونکہ تو ہی رحم و کرم فرمانے والا ہے" مجھے اپنے جسم میں ایک سنسناہٹ سی محسوس ہوئی۔ قارئین! کیا عجیب تھا یہ نوجوان اور کیسی عجیب محبت تھی اسے والدین سے! کس طرح کی تربیت پائی تھی اس نے؟ اور ہم کس طرح کی تربیت دے رہے ہیں اپنی اولاد کو؟؟؟

ٹینشن سے نجات اور مسخرہ جانور

حمنہ' کراچی

کوٹی کی چال بہت مضحکہ خیز ہے' مسخروں کی طرح آہستہ آہستہ ٹہلتا ہوا چلتا ہے۔ ترنگ میں آجائے تو چلتے چلتے دم کو بے مقصد زمین پر مارتا ہے' جیسے اپنے بانکپن کا مظاہرہ کررہا ہو' کتے اس کی چال سے بہت فائدہ اٹھاتے ہیں اور اسے بے خبری میں جالیتے ہیں

1924ء کا واقعہ ہے' اس وقت تک کوٹی' شمالی امریکہ میں متعارف نہیں تھا۔ ایک پرانا شکاری اپنے کتے کے ہمراہ سکوشیا کے پہاڑی جنگلوں میں سفر کررہا تھا اس سے پہلے وہ کئی مرتبہ یہاں آیا تھا اور جنگل کے چپے چپے سے واقف تھا۔ اچانک کتے نے کان کھڑے کرلیے اور زور زور سے بھونکنے لگا۔ دوسرے ہی لمحے وہ بلی کے قدوقامت کے ایک جانور کا تعاقب کررہا تھا۔ اس جانور نے زقند لگائی اور درخت پر چڑھ گیا۔ شکاری نے غور سے دیکھا تو اس نے محسوس کیا کہ یہ اس علاقے میں نیا جانور ہے اور اس سے پہلے اس کے مشاہدے میں نہیں آیا۔

یہ پہلا موقع تھا کہ کوٹی کو امریکہ کے کسی باشندے نے دیکھا......شکاری کوٹی پر پتھر پھینکنے لگا۔ تنگ آکر کوٹی درخت سے اترا' کتا اس کی طرف لپکا تو شکاری یہ دیکھ کر ششدر رہ گیا کہ یہ جانور کتے کا بے جگری سے مقابلہ کررہا ہے شکاری نے اسے بندوق کا نشانہ بنایا اور پکڑ کر ایریزونا یونیورسٹی میں لے گیا۔ وہاں سائنسدانوں کیلئے یہ ایک نئی مخلوق تھی۔ وہ فوراً یہ معلوم کرنے کی کوشش کرنے لگے کہ یہ جانور کون ہے اور کہاں سے آیا ہے۔

کوٹی کا اصل وطن جنوبی امریکہ کے گھنے جنگل ہیں۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ اب شمالی امریکہ کے مختلف جنگلوں میں بھی پایا جاتا ہے' حالانکہ پہلے یہاں اس کا وجود نہیں تھا۔ ماہرین حیوانات ابھی تک اس معمے کو حل نہیں کرسکے کہ یہ جانور کیوں اپنے اصل وطن سے نکلا اور چٹیل میدانوں' بلندوبالا پہاڑوں اور لق ودق صحراؤں کو عبور کرکے ہزاروں میل دور شمالی امریکہ کے جنگلوں میں کیسے آگیا۔ کوئی نہیں جانتا کوٹی شمال میں سب سے پہلے کب اور کیسے آیا؟

ناک اور تھوتھنی کوٹی کے جسم کے اہم ترین حصے ہیں۔ اس کی قوت شامہ غضب کی ہے جس چیز کی بو اس کے نتھنوں میں آجائے اس کی تحقیق کیے بغیر نہیں رہتا۔ خوراک کی تلاش میں بالخصوص ناک اسے بہت مدد دیتی ہے۔ تھوتھنی ربڑ کی طرح نرم اور لچکدار ہے لیکن اس میں اتنی طاقت ہے کہ بھاری پتھروں کو الٹ سکتی ہے کوٹی چٹانوں کے نیچے سے شکار کو باآسانی نکال لیتا ہے۔

کوٹی بلا کا پیٹو ہے' جو کچھ مل جائے چٹ کرجاتا ہے۔ بالعموم کیڑے مکوڑے' پھل' پودوں کی جڑیں چھپکلیاں اور چوہے اس کی دوزخ کا ایندھن بنتے ہیں۔ خوراک کی تلاش میں وہ درختوں پر چڑھ جاتا ہے اور گھونسلوں میں سے پرندوں کے انڈے ہڑپ کرتا ہے۔ درخت پر چڑھنے میں بہت ماہر ہے لیکن اترتے وقت اناڑی پن کا مظاہرہ کرتا ہے اور اکثر پھسلتا ہوا ناک کے بل زمین پر آگرتا ہے۔

کوٹی کی چال بہت مضحکہ خیز ہے' مسخروں کی طرح آہستہ آہستہ ٹہلتا ہوا چلتا ہے۔ ترنگ میں آجائے تو چلتے چلتے دم کو بے مقصد زمین پر مارتا ہے' جیسے اپنے بانکپن کا مظاہرہ کررہا ہو' کتے اس کی چال سے بہت فائدہ اٹھاتے ہیں اور اسے بے خبری میں جالیتے ہیں۔ عام حالات میں بے ضرر جانور ہے لیکن مقابلہ کرنا پڑے تو ڈٹ کر لڑتا اور اپنے تیز نوکیلے پنجوں سے حریف کو خوب زچ کرتا ہے۔ کوٹی کا وزن بالعموم پندرہ پونڈ کے قریب ہوتا ہے۔

موسم گرما میں نر اور مادہ مل کر گھر آباد کرتے ہیں۔ اس کے ڈھائی ماہ بعد بچے پیدا ہوتے ہیں جو تعداد میں پانچ یا چھ ہوتے ہیں۔ یہ بچے اپنی ماں کے ساتھ رہتے ہیں۔ وہی ان کی پرورش اور نگہداشت کی ذمہ دار ہوتی ہے۔ نر کوٹی علیحدہ رہتا ہے۔ سردیوں کے وسط میں بچے جوان ہوجاتے ہیں اور آزادانہ حیثیت سے رہنے لگتے ہیں۔

بعض لوگ اسے گھروں میں پالتے ہیں' صفائی کے معاملے میں بہت نازک مزاج ہے جب بھی کوئی چیز کھاتا ہے فوراً منہ اور پنجوں کی اچھی طرح صفائی کرتا ہے۔ اگر اس سے بے توجہی کا برتاؤ کیا جائے تو بچوں کی طرح بسورنے اور ریں ریں کرنے لگتا ہے اور اس وقت تک چین نہیں لیتا جب تک مالک کو راضی نہ کرلے۔

کوٹی بڑا زندہ دل اور خوش مزاج جانور ہے' پیدائشی مسخرہ ہے' بندر کی کئی خوبیاں اس میں موجود ہیں۔ مالک کو خوش کرنے کیلئے آنکھ مچولی کھیلتا ہے اور طرح طرح کی نقلیں اتارتا ہے۔ صحن یا کمرے کے آرپار ایک رسی یا تار باندھ دیجئے' نٹ کی طرح تار پر اس مہارت سے چلے گا کہ دیکھنے والے اش اش کر اٹھیں گے۔ تار پر اس طرح چلتا ہے جیسے کوئی شوخ بچہ شرارتوں میں منہمک ہو۔

بوڑھے گلوکار کی فریاد

امتیاز حیدر اعوان' کراچی

حضرت عمرؓ نے اس کو آواز دی ٹھہرو مجھے اللہ پاک نے تمہاری مدد کیلئے بھیجا ہے۔ وہ فوراً حیران ہوا

حضرت عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ کے زمانے میں ایک گانا بجانے والا بوڑھا ہوگیا لوگوں نے سننا چھوڑ دیا' فاقوں کی نوبت آگئی کیونکہ حضرت عمر رضی اللہ عنہٗ کا زمانہ عدل' انصاف' تقویٰ کا زمانہ تھا وہ چھپ چھپ کر یہ کام کرتا تھا۔ جنت البقیع میں گیا اللہ پاک سے فریاد شروع کردی' الٰہی میں بوڑھا' کمزور' ناتواں ہوگیا ہوں کوئی نہیں سنتا' مگر میں نے سنا ہے کہ تو سب کی سنتا ہے۔ وہ جنت البقیع میں یہ فریاد کررہا تھا۔ حضرت عمر رضی اللہ عنہٗ گھر میں آرام فرمارہے تھے القاء ہوا جاؤ بقیع میں ہمارا ایک بندہ فریاد کررہا ہے اس کی فریاد سنو۔ حضرت عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ بھاگ کر بقیع کی طرف گئے جب اس نے حضرت عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ کو اپنی طرف آتے دیکھا تو بھاگا کہ شاید میرا راز کھل گیا ہے۔ حضرت عمر نے اس کو آواز دی ٹھہرو مجھے اللہ پاک نے تمہاری مدد کیلئے بھیجا ہے۔ وہ فوراً حیران ہوا اور کہا اے اللہ تو اتنی جلدی فریاد کو سنتا ہے ایک چیخ ماری اور اس کا انتقال ہوگیا۔

☆ ایک بزرگ فرمانے لگے میرے پاس ایک عالم بیعت ہوئے مجھے اپنے والد صاحب کا واقعہ سنانے لگے کہ میرے والد قرآن پاک کے بڑے عاشق تھے ایک مرتبہ کسی اللہ والے نے ان کو فرمایا کہ اگر آپ دو سال تک روزانہ ایک قرآن پاک ختم کریں تو قرآن کا فیض آپ کی نسلوں تک جاری ہوجائیگا۔ میرے والد صاحب کو یہ بات بہت اچھی لگی۔ انہوں نے اس کو اپنا معمول بنالیا وہ روزانہ ایک قرآن پاک کی تلاوت فرماتے۔ سردی' گرمی' بیماری' رنج یا مصیبت نہ جانیں کیا کیا مصیبتیں ہوتی تھیں مگر میرے والد صاحب نے پورے دو سال تک روزانہ ایک قرآن پاک کا معمول مکمل کیا۔ اس کی یہ برکت ہماری نسلوں میں منتقل ہوئی ہم جتنے بہن' بھائی ہیں اور ان کی جتنی اولادیں ہیں سب کے سب قرآن پاک کے حافظ ہیں۔

اس ماہ کا دکھی خط

مجھ پر وار کر کے میرا سب کچھ برباد کر دیا

ایڈیٹر کی ڈھیروں ڈاک سے صرف ایک خط کا انتخاب نام اور جگہ مکمل تبدیل کر دیئے ہیں تا کہ راز داری رہے۔ کسی واقعہ سے مماثلت محض اتفاقی ہوگی۔ اگر آپ اپنا خط شائع نہیں کرانا چاہتے تو اعتماد اور تسلی سے لکھیں آپ کا خط شائع نہیں ہوگا۔ وضاحت ضرور لکھیں

محترم ایڈیٹر صاحب السلام علیکم! بعد سلام و نیاز کے گزارش خدمت ہے کہ میں گزشتہ کئی سالوں سے آپ کے روحانی ماہنامہ کا قاری ہوں۔ آپ کے بتائے ہوئے کئی وظائف پڑھ چکا ہوں۔ ایڈیٹر صاحب میں اسلام آباد میں رہائش رکھتا ہوں' تقریباً 8 سال قبل میری اسلام آباد میں جوتوں کی دکان تھی۔ میں اکیلا ہونے کی وجہ سے کبھی کبھی اس کاروبار سے اکتا جاتا تھا اور دکان بیچ کر کوئی اور کاروبار کرنے کے بارے میں اپنے دوستوں سے مشورہ کیا کرتا تھا۔ میری مارکیٹ میں سلیم نامی ایک شخص کی کپڑوں کی دکانیں تھیں۔ میرے ایک دوست کے ذریعے سے اسے میرے دکان بیچنے کے ارادے کا پتہ چلا۔ اس دوران مجھے خواب میں ایک بزرگ کی زیارت ہوئی انہوں نے مجھے دکان بیچنے سے منع فرماتے ہوئے کہا ایسا نہ کرنا ورنہ سب کچھ ختم ہوجائے گا۔ اس خواب کے بعد میں بہت فکر مند ہوا اور دکان بیچنے کا ارادہ ترک کر دیا۔

اسی اثناء میں سلیم ایک صاحب کے ہمراہ میری دکان پر آیا اور مجھ سے میرے ایک دوست کے بارے میں پوچھا کہ آپ کے پاس اس کا فون تو نہیں آیا تو میں نے انکار کیا۔ اس نے ان صاحب سے میری دکان کی طرف اشارہ کرتے ہوئے کہا یہ دکان ہے اور پھر دونوں چلے گئے۔ تھوڑے ہی عرصے بعد میری دکانداری ختم ہونے لگی اور میں ہر وقت پریشان رہنے لگا۔ دکان پر میرا بالکل دل نہیں لگتا تھا' بہت بے چینی رہتی' دکان چھوڑ کر چلا جاتا تھا اور دماغ میں دکان بیچنے کی دھن سما گئی۔ ایک دن میں خود چل کر سلیم کے پاس گیا اور دکان بیچنے کے بارے میں اس سے بات کی۔ میری اتنی اضطراب کی کیفیت تھی کہ میں اس کے پاس کئی مرتبہ گیا کہ میری دکان لے لو۔ اس طرح اس نے بہت کم قیمت میں میری دکان خرید لی۔ دکان کا بکنا تھا کہ میری بربادی کے دن شروع ہوگئے۔ میں بیمار رہنے لگا' میرے بچے بھی بیمار رہنے لگے۔ میرے والد نے دکان بکنے کا بہت صدمہ کیا اور وہ بھی بیمار رہنے لگے اور چند ماہ بعد وہ ہم سے جدا ہوکر خالق حقیقی سے جا ملے۔ میں بہت کوشش کے باوجود کوئی دوسری دکان نہ خرید سکا۔ کئی کام شروع کرنے کی کوششیں کیں مگر ناکامی ہوئی۔

کچھ ابن الوقت اور دھوکے باز لوگ میرے قریب آگئے اور میں ان کے مشورے سے مختلف کاموں میں پیسے برباد کرتا رہا۔ والد کے انتقال کے بعد میری کیفیت یہ ہوگئی کہ میں گھر سے باہر جاتے ہوئے ڈرنے لگا' باہر جانے کا سوچتے ہی گھبراہٹ ہونے لگتی ہے۔ میں اپنے عزیز رشتہ داروں اور دوست احباب سے کٹتا چلا گیا۔ اب میرے حالات یہ ہیں کہ میں گھر میں مقید ہوں کہیں باہر جانے کا سوچتا بھی ہوں تو طبیعت خراب ہونے لگتی ہے۔ پیسے سب ختم ہو چکے ہیں۔ بچوں کی تعلیم رک گئی ہے اور اس وقت میرے پاس بچوں کو کھلانے کیلئے بھی پیسے نہیں ہیں۔ میری ایک بہن ہمارے کھانے پینے کا خرچ برداشت کر رہی ہے۔ میری بہن سکول ٹیچر ہے اور اس کی آمدنی بھی بہت قلیل ہے۔ میں نے طبی اور روحانی بہت علاج کروائے مگر کوئی فائدہ نہیں ہوا جس کام میں ہاتھ ڈالا ناکامی ہوئی۔ ہر کام میں شدید رکاوٹیں ہیں۔ گھر میں ہر وقت ناچاقی اور بے چینی رہتی ہے۔

سلیم نے مجھ پر کیا کروایا کہ میرا سب کچھ چھین لیا۔ میرے بچوں کے منہ کا نوالہ بھی چھین لیا۔ حکیم صاحب یہ بھی اس ہی رب کے بندے ہیں جو اپنے دنیاوی فائدے کی خاطر اس کے بندوں کو یوں برباد کرتے ہیں اور وہ لوگ کون ہیں جو چند ہزار روپوں کے عوض سلیم جیسے لوگوں کا یوں ساتھ دیتے ہیں۔ کیا ان لوگوں کو سدا زندہ رہنا ہے کبھی اللہ اور اس کے رسول ﷺ کو منہ نہیں دکھانا؟ اس کے علاوہ گھر میں عجیب وغریب واقعات ہو رہے ہیں کبھی آٹا کالا ہو رہا ہے' اوپر چھت پر ہڈی پڑی ہوئی ملی' کئی لوگوں کو دکھایا سب یہی کہتے ہیں آپ پر سفلی عملیات کروائے گئے ہیں اور یہ سلسلہ جاری ہے۔ ایڈیٹر صاحب میں لاکھوں روپے برباد کر چکا ہوں مگر حاصل کچھ نہ کر سکا۔ شاید اللہ رب العزت کے کرم سے آپ کی توجہ حاصل کر سکوں۔ تاحیات آپ کے آباؤ اجداد کیلئے ایصال ثواب کرتا رہوں گا۔

(قارئین الجھی زندگی کے سلگتے خط آپ نے پڑھے، یقیناً آپ دکھی ہوئے ہوں گے۔ پھر آپ خود ہی جواب دیں کہ ان دکھوں کا مداوا کیا ہے؟)

فضیلت رجب کا مہینہ ہے **(باقی صفحہ نمبر 41 پر)**

(بقیہ: فضائل وبرکات محرم الحرام)

اللہ تعالیٰ نے اس امت کیلئے عزت وشرف کا ذریعہ بنایا اور اس کی فضیلت باقی مہینوں پر ایسی ہے جیسے اس امت کی فضیلت باقی امتوں پر۔ ☆ دوسری فضیلت شعبان کا مہینہ اس کی فضیلت باقی مہینوں پر ایسی ہے جیسی آنحضرت ﷺ کی فضیلت باقی انبیاء کرام پر۔ ☆ تیسری فضیلت رمضان المبارک کا مہینہ ہے اس کی فضیلت تمام مہینوں پر یوں ہے جیسے اللہ تعالیٰ کی فضیلت مخلوق پر۔ ☆ چوتھی فضیلت شب قدر کی ہے جو کہ ہزار مہینوں سے بڑھ کر ہے۔ ☆ پانچویں یوم فطر کی جو کہ یوم جزا یعنی بدلہ کا دن کہلاتا ہے۔ ☆ چھٹی ایام عشر یعنی ذوالحجہ کے پہلے دس دن جو کہ اللہ تعالیٰ کی عبادت اور ذکر کے دن ہیں۔ ☆ یوم عرفہ کی فضیلت کہ اس کا روزہ دو سالوں کیلئے کفارہ بنتا ہے۔ ☆ یوم نحر یعنی قربانی کا دن۔ ☆ نویں جمعہ کا دن جو کہ تمام دنوں کا سردار ہے۔ ☆ عاشورہ کا دن کہ اس دن کا روزہ ایک سال کیلئے کفارہ ہے۔ الغرض ان اوقات میں سے ہر ایک کی فضیلتیں ہیں جنہیں اللہ تعالیٰ نے اس امت کیلئے گناہوں کے کفارہ کیلئے اور خطاؤں سے پاک کرنے کیلئے مقرر فرمایا ہے۔ حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں کہ قریش دور جاہلیت میں یوم عاشورہ کا روزہ رکھتے تھے خود نبی اکرم ﷺ نے اس دن کا روزہ رکھا ہے جب ماہ رمضان کے روزہ فرض ہوئے تو آپ نے ارشاد فرمایا کہ پہلے میں عاشورہ کا روزہ رکھنے کا حکم کیا کرتا تھا اب اختیار جو چاہے رکھے نہ چاہے نہ رکھے۔ حضرت عائشہ

ہیپاٹائٹس کیلئے لاجواب نسخہ

پھٹکڑی' ہیرا کسیس' قلمی شورہ برابر وزن لیکر آگ پر بریاں کریں' پھر کھرل کرلیں اور بعد میں فل سائز کیپسول بھر کر صبح نہار منہ لسی' دہی وغیرہ سے روزانہ استعمال کریں۔ **(حکیم محمد اسلم جہانیاں)**

اللہ کے گھر کی اہمیت

خانہ کعبہ ایک ایسی عمارت ہے جس کے اوپر سے آج تک کوئی پرندہ نہیں گزرا۔ دنیا کی کسی ایئرلائن کا جہاز آج تک اس کے اوپر سے نہیں گزرا' قدرتی طور پر اس کی ڈائریکشن ایسی ہے کہ چاند اور سورج بھی اس کے اوپر کھڑے نہیں ہوتے' خانہ کعبہ میں چار ہزار لاؤڈ سپیکر ہیں' 3640 پنکھے ہیں' بلب کی تعداد 21 ہزار ہے۔ 450 برقی گھڑیاں ہیں جو مختلف زبانوں میں ٹائم بتاتی ہیں ہر گھڑی کمپیوٹر سے چلتی ہے۔ 9 بڑے مینار ہیں ہر مینار کی لمبائی 90 میٹر ہے۔ میناروں پر 14 سرچ لائٹ ہیں ہر سرچ لائٹ میں 20 بلب ہیں ہر بلب کی پاور 13500 واٹ ہے۔

☆ دنیا کی سب سے اونچی مسجد کا نام شاہ عبداللہ مسجد ہے جو سعودی عرب کے شہر ریاض میں واقع ہے۔

مسجد غمامہ ایسی مسجد ہے جس پر ہر وقت بادل چھائے رہتے ہیں۔ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے یہاں نماز استسقاء ادا کی تھی تب بارش ہوئی اور آج تک وہاں بادل چھائے رہتے ہیں۔ **(محمد اشتیاق احمد اعوان)**

حکیم عبدالناصر فاروقی

عورت کے چہرے پر بال اچھے لگے

خلیفہ مامون رشید کے زمانہ میں ایک شخص کو دستوں کی شکایت ہوئی دن میں پچاسوں مرتبہ دست آنے لگے جس سے حالت بگڑ گئی حکیم بختیشوع کو علاج کیلئے بلایا گیا اس نے حتیٰ الامکان کوشش کی دست بند ہوجائیں مگر کوئی تدبیر کام نہ آئی بالآخر اس نے مایوس ہوکر مریض کو دست آور دوا پلادی

بات کی سچائی

مشہور عباسی خلیفہ ہارون رشید کی بہن خلال بانو ایک مرتبہ سخت بیمار ہوئی جبرئیل بن بختیشوع علاج پر مامور تھا مگر کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ خلیفہ اپنی بہن کی بیماری سے بہت فکرمند تھا لہٰذا ایک دوسرا طبیب یوحنا بن ماسویہ کو علاج کیلئے بلایا گیا ماسویہ نے جبرئیل سے علاج کی تفصیل پوچھی تو یہ پایا کہ جبرئیل کا علاج بالکل صحیح ہے۔ پھر اس نے خود مریضہ کا معائنہ کیا اور کہا کہ میرا خیال ہے کہ پرسوں آدھی رات سے پہلے یہ انتقال کرجائے گی۔ جبرئیل نے جب یہ سنا تو کہا کہ بالکل غلط ہے یہ صحت یاب ہوکر عرصے تک زندہ رہے گی۔ لیکن ماسویہ کا یہ قول بالکل صحیح ثابت ہوا اور اس نے جو وقت مریضہ کی موت کا بتایا تھا ٹھیک اسی وقت اس نے دم توڑ دیا۔

مسہل سے دستوں میں فائدہ

خلیفہ مامون رشید کے زمانہ میں ایک شخص کو دستوں کی شکایت ہوئی دن میں پچاسوں مرتبہ دست آنے لگے جس سے حالت بگڑ گئی حکیم بختیشوع کو علاج کیلئے بلایا گیا اس نے حتیٰ الامکان کوشش کی کہ دست بند ہوجائیں مگر کوئی تدبیر کام نہ آئی بالآخر اس نے مایوس ہوکر مریض کو دست آور دوا پلادی جس سے ایک دن تو خوب دست آئے مگر دوسرے دن سے طبیعت سنبھلنے لگی اور دست بھی بند ہوگئے۔ لوگوں نے حکیم سے اس علاج کے بارے میں پوچھا تو اس نے بتایا کہ دستوں کا اصل سبب فاسد مادہ تھا جو دست آور دوا کے استعمال سے خارج ہوگیا۔

عورت کے چہرے پر ڈاڑھی

خلیفہ متوکل عباسی کی ایک کنیز بہت خوبصورت تھی خلیفہ اس پر جان دیتا تھا ایک دن وہ حمام سے نکلی تو اسے کچھ سستی معلوم ہوئی اور دونوں ہاتھ اٹھا کر تن گئی لیکن جب ہاتھ نیچے کرنا چاہا تو ایسا نہ کرسکی۔ دونوں ہاتھ اٹھے کے اٹھے رہ گئے۔ خلیفہ کو یہ دیکھ کر سخت رنج ہوا فوراً اطباء جمع کیے گئے سب نے دیکھ کر یہی کہا کہ اس کا کوئی علاج نہیں ہے۔ وزیر نے عرض کیا کہ کوفے میں ابن صاعد نام کا ایک حاذق طبیب ہے جو اس کا علاج کرسکتا ہے چنانچہ ابن صاعد کو طلب کیا گیا اس نے کنیز کی جب یہ حالت دیکھی تو خلیفہ سے کہا کہ یہ اچھی تو ہوجائے گی مگر ایک شرط ہے۔ خلیفہ نے شرط پوچھی تو اس نے کہا کہ میرا ایک شاگرد ہے وہ اس کے پورے بدن پر تیل ملے گا جو میں نے خود تیار کیا ہے۔ خلیفہ نے خفگی سے کہا یہ کیسے ممکن ہوسکتا ہے کہ میری کنیز کے بدن پر کوئی غیر مرد مالش کرے۔ ابن صاعد نے کہا صرف اسی طریقے سے ہی اس کا علاج ہوسکتا ہے۔ خلیفہ کو مجبوراً یہ شرط منظور کرنا پڑی۔

ابن صاعد کے حکم سے کنیز برہنہ کردی گئی اور دفعتاً اس کے سامنے ابن صاعد کا شاگرد بلایا گیا کنیز نے جب اجنبی مرد کو دیکھا تو شرم سے پانی پانی ہوگئی رگوں میں خون نے جوش مارا اور وہ اپنے کپڑوں کی طرف دوڑی اور جلدی سے ستر پوشی کی اب اس کے ہاتھ ٹھیک ہوچکے تھے۔

خلیفہ کو بہت خوشی ہوئی اس نے ابن صاعد کو انعام دینے کا حکم دیا مگر ابن صاعد نے کہا کہ میں اس وقت انعام لوں گا جب کہ میرے شاگرد کو بھی انعام دیا جائے گا کیونکہ اصلی انعام کا مستحق وہی ہے۔ خلیفہ کے بلانے پر شاگرد حاضر ہوا اس کی لمبی ڈاڑھی کو دیکھ کر خلیفہ کو تعجب ہوا ابن صاعد نے آگے بڑھ کر شاگرد کے منہ پر لگی ڈاڑھی کو کھینچ لیا۔ ڈاڑھی الگ ہوگئی خلیفہ نے دیکھا کہ اب اس کے سامنے مرد نہیں عورت کھڑی ہے۔ خلیفہ یہ جان کو بہت خوش ہوا کہ ابن صاعد نے ایک عورت کے چہرے پر ڈاڑھی لگوا کر اس کی عزت رکھی ہے اور کنیز کو اجنبی مرد کے سامنے نہیں کیا۔ ابن صاعد اور اس عورت کو خلیفہ کی طرف سے بہت سا انعام عطا کیا گیا۔

سستا اور لاجواب سرمہ

سرمہ سفید کے چمکدار اور صاف شفاف ٹکڑے لے کر خوب باریک پیس لیں کپڑ چھان کرلیں' لاجواب سرمہ تیار ہے۔ آنکھوں میں کُکرے ہوں' پانی بہتا ہو' ناخنہ اور پھولا ہو (لیکن پھولا چیچک کا نہ ہو) اس لاجواب سرمہ کا استعمال کیجئے سب شکایات دور ہوجائیں گی۔ (عبدالقدوس' لاہور)

اس ماہ کا نورانی مراقبہ

مراقبے سے علاج

مراقبے کے جب کمالات کھلیں گے تو حیرت کا انوکھا جہان اور مشکلات کا سوفیصد حل خود آپ کو حیرت زدہ کردے گا۔

Meditation یعنی مراقبہ جہاں ازل سے روحانیت کی ترقی اور مشکلات کے حل کا علاج رہا ہے وہاں جدید سائنس نے اسے امراض کا یقینی علاج بھی قرار دیا ہے۔ ہزاروں تجربات کے بعد عبقری کے قارئین کے لئے مراقبے سے علاج پیش خدمت ہے۔ سوتے وقت اگر باوضو اور پاک سوئیں تو سب سے بہتر ورنہ کسی بھی حالت میں صرف 10 منٹ بستر پر بیٹھ کر بلاتعداد یَــا رَؤُفُ یَــا رَحِیۡمُ اول و آخر 3 بار درود شریف پڑھیں پھر لیٹ جائیں۔ جس مرض کا خاتمہ یا الجھن کا حل چاہتے ہوں اس کو ذہن میں رکھ کر یہ تصور کریں کہ ''آسمان سے سنہرے رنگ کی روشنی میرے سر سے سارے جسم میں داخل ہوکر اس مرض کو ختم یا الجھن کو حل کررہی ہے اور اس وظیفے کی برکت سے میں سوفیصد اس پریشانی سے نکل گیا/گئی ہوں'' یہاں تک کہ اس تصور کو دہراتے دہراتے نیند آجائے۔ شروع میں تصور بناتے ہوئے آپکو مشکل ہوگی لیکن بعد میں آپ پر جب اسکے کمالات کھلیں گے تو حیرت کا انوکھا جہان اور مشکلات کا سوفیصد حل خود آپ کو حیرت زدہ کردیگا۔ مراقبے کے بعد اپنی کیفیات فوائد اور انوکھے تجربات ہمیں لکھنا نہ بھولیں۔

مراقبے سے فیض پانے والے

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! آپ سے اور آپ کے رسالے عبقری سے میں نے بہت کچھ حاصل کیا ہے۔ میں اب افسوس کرتا ہوں کہ میں نے زندگی کے اتنے سال آوارہ گھوم کر اور نشے کرکے یوں ہی برباد کیے۔ حکیم صاحب عبقری سے ملاقات میرے ایک دوست نے کرائی۔ ان دنوں میں نشہ کرتا تھا اور ہروقت نشے میں گم رہتا تھا۔ میں نے نشے سے جان چھڑانے کی ہرممکن کوشش کی لیکن ہر بار ناکام رہتا۔ ایک دفعہ رسالے میں میں نے مراقبے کا مضمون پڑھا اور خلوص دل سے مراقبہ کرنا شروع کردیا۔ حکیم صاحب یقین کیجئے میں ابھی صرف دو دن ہی مراقبہ کیا تھا کہ میں نے محسوس کیا کہ اب میرا دل نشہ کرنے کو نہیں کررہا اور آہستہ آہستہ میں نے اب نشہ کرنا چھوڑ دیا ہے اور مراقبہ کرنا شروع کردیا ہے۔ حکیم صاحب اس مراقبہ کے عمل نے مجھے نئی زندگی دی ہے۔ (**محمد شہزاد' لاہور**)

خوشبو' ذائقہ اور صحت

سید رشید الدین احمد

وہ اس ذائقے اور خوشبو کا مقررہ ''نقطہ تشفی'' کہلاتی ہے اور جب تک اس کی تکمیل اور تشفی نہیں ہوتی ہم کھانا کھائے جاتے ہیں۔ان کی موٹاپے کے بارے میں طویل تحقیق بتاتی ہے کہ موٹے اور فربہ افراد میں معمول کے وزن والے افراد کے مقابلے میں اس نقطے کی سطح زیادہ بلند ہوتی ہے

آپ نے اس کنجوس کی کہانی تو سنی ہوگی جو ایک بھٹیارے کے پڑوس میں رہتا تھا اور جب پڑوس کے گھر سے کسی سالن کی خوشبو آتی تو اس کا تصور کر کے محض خوشبو سونگھ کر روکھی روٹی مزے لے کر کھاتا۔

صرف خوشبو سونگھ کر پیٹ تو شاید کسی بخیل ہی کا بھر سکتا ہے' لیکن کھانے میں اگر خوشبو نہ ہو تو وہ شوق سے کھایا نہیں جاسکتا۔سادہ روٹی کی بھی اپنی خوشبو ہوتی ہے اور بڑی اشتہا انگیز ہوتی ہے۔بشرطیکہ صحیح آگ پر پکی ہوئی ہو۔

مسالوں کے استعمال کا ایک اہم مقصد کھانے پینے کی اشیاء کو خوشبودار بنانا ہوتا ہے۔ان کا ایک مقصد ذائقے اور خوشبو کی تبدیلی بھی ہوتی ہے۔مختلف مسالوں کے استعمال ہی سے یہ ممکن ہوتا ہے ورنہ طویل عرصے تک ایک سی سپاٹ غذا کا کھانا بہت مشکل بلکہ ناممکن ہوجاتا ہے۔پیٹ تو کسی طرح بھر جاتا ہے' لیکن اچھی غذا سے حاصل ہونے والی طمانیت نہیں ملتی۔

ہماری بڑی بوڑھیاں اس کی اہمیت سے آگاہ تھیں۔ وہ دال بھی پکاتیں تو اس میں مختلف اشیاء کے بھگارے سے خوشبو پیدا کردیتیں۔ ان کی بنائی ہوئی ترکیبیں پشت در پشت آج تک کام آرہی ہیں اور ان کی مدد سے دال آج بھی مختلف انداز میں پک کر لذت بھی دے رہی ہے اور پیٹ بھی بھر رہی ہے۔

ہاں یہ ضروری ہے کہ آپ میں خوشبو کی پرکھ ہو' اس کا شوق بھی ہو۔ یہ اگر نہیں ہے تو اس کا مطلب یہ بھی ہوسکتا ہے کہ آپ کے سونگھنے کی صلاحیت مشکوک ہوگئی ہے اور اگر یہ ہوگئی ہے تو پھر ذائقے کی دولت بھی آپ کے حصے میں بہت کم آئے گی۔ آخر کیا وجہ ہے کہ خوشبو سے بھوک بڑھ جاتی ہے؟ منہ میں پانی بھر آتا ہے اور انسان بے چین ہوجاتا ہے۔ بات دراصل یہ ہے کہ خوشبو اور ذائقے کا دماغ میں واقع مراکز دباؤ سے بڑا گہرا تعلق ہوتا ہے۔ آپ جب بھی کوئی چیز اپنی زبان پر رکھتے ہیں اس پر واقع ذائقے کی ننھی منی کلیاں یا ابھار اس چیز کا فوری طور پر جائزہ لینے لگتی ہیں کہ اس کا مزہ کیسا ہے' کڑوا ہے' میٹھا' نمکین یا کھٹا ہے۔

16 سال تک موٹاپے میں خوشبو کے کردار کا جائزہ لینے والے ایک طبی ماہر نفسیات ڈاکٹر سوسن شیف مین کے مطابق غذا کے چبانے سے نوالے میں چھپی ہوئی خوشبو نکھرتی ابھرتی ہے اور جب یہ نوالہ چبانے کے بعد حلق میں پہنچتا ہے تو یہاں سے اٹھنے والی خوشبو ناک میں پہنچ کر سونگھنے کی حس کو تیز تر کرنے کے علاوہ غذا کے ذائقے میں بھی اضافہ کردیتی ہے۔

خوشبو' نفسیاتی اعتبار سے بھی ہمیں متاثر کرتی ہے۔ خوشبو کے ساتھ بہت سی یادیں بھی تو جڑی ہوتی ہیں۔ بات کھانے اور خوشبو کی ہورہی ہے تو اس حوالے سے بھی آپ کو اپنی ماں' دادی یا نانی کے ہاتھ کے پکے ان کھانوں کی خوشبو اور لذت آج تک یاد ہوگی جو آپ نے اپنے بچپن یا لڑکپن میں کھائے تھے۔ یہی وجہ ہے کہ بیوی کتنے ہی جتن سے ہانڈی سنوار دے' شوہر یہی کہتے ملیں گے خوب پکا ہے' مگر پھر بھی اماں کے ہاتھ کی بات نہیں۔

ڈاکٹر شیف مین کے مطابق ہر شخص کو اس کی غذا میں کچھ نہ کچھ ذائقے اور خوشبو کی ضرورت ہوتی ہے۔ وہ اس ذائقے اور خوشبو کا مقررہ ''نقطہ تشفی'' کہلاتی ہے اور جب تک اس کی تکمیل اور تشفی نہیں ہوتی ہم کھانا کھائے جاتے ہیں۔ان کی موٹاپے کے بارے میں طویل تحقیق بتاتی ہے کہ موٹے اور فربہ افراد میں معمول کے وزن والے افراد کے مقابلے میں اس نقطے کی سطح زیادہ بلند ہوتی ہے' یعنی ذائقے اور خوشبو کے اس نقطے یا پوائنٹ تک پہنچنے کیلئے وہ کھاتے چلے جاتے ہیں۔

سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ کیا موٹے افراد کو مطلوبہ ذائقہ اور خوشبو مل جائے تو وہ کم کھائیں گے؟ اس کا کھوج لگانے کیلئے انہوں نے موٹے افراد سے پوچھا کہ ایک دن میں انہیں کم حراروں کے کتنی قسم کے انتہائی پسندیدہ کھانے درکار ہوں گے؟ ان موٹے افراد میں سے 31 نے ایک دن میں ایک سو قسم کے مختلف کھانوں کی فہرست ان کے حوالے کی۔ اب انہوں نے بہت موٹے افراد کے تین گروپ بنائے جنہیں دو ہفتوں تک ایک ہزار ہزاروں کی غذا کھلائی گئی۔

دو ہفتوں کے بعد اس گروپ کے موٹے افراد کے وزن میں 34 سے 41 پونڈ تک کی ریکارڈ کی گئی جب کہ خوشبو کے بغیر غذا کھانے والے دوسرے گروپ کے وزن میں کمی کا اوسط 47 پونڈ رہا۔ اس میں شک نہیں کہ اسے وزن میں نمایاں کمی نہیں کہا جاسکتا لیکن اس سے یہ ضرور ثابت ہوگیا کہ خوشبو کی وجہ سے غذا زیادہ رغبت سے کھائی جاتی ہے۔

اب وزن کم کرنے کے خواہشمند افراد کیا کریں؟ انہیں ڈاکٹر سوسن شیف مین کا مشورہ ہے کہ وہ ہر کھانے پر یکساں خوشبو کی مختلف اشیاء کھائیں' مگر ہر کھانے کا صرف ایک ہی نوالہ کھائیں۔ اس طرح ذائقے اور خوشبو کی حس یکساں خوشبو اور ذائقے کی وجہ سے تھک جائے گی اور کھانا کم کھایا جائے گا۔

اس کے علاوہ غذا کو زیادہ چبائیں' اس طرح کھانے کا زیادہ ذائقہ اور خوشبو حاصل ہوگی۔ ایک تدبیر یہ بھی ہے کہ کھانے اپنی پسندیدہ خوشبو شامل کر کے گرم کریں کیونکہ حرارت سے خوشبو اور بھی تیز ہوجاتی ہے۔ اس طرح زبان کی ذائقے کی کلیاں بہت جلد سیر ہوجائیں گی اور کھانا کم کھایا جائے گا۔

اگر کم حراروں والی بعض گرم اشیاء مثلاً مچھلی یا پھول گوبھی کا ذائقہ اچھا نہ لگے تو انہیں ٹھنڈا کھانا چاہیے۔ ٹھنڈک سے غذاؤں کی بو ناک تک کم پہنچے گی۔

اسی طرح زیادہ مسالوں والے کھانے بھی کم کھائے جاتے ہیں۔ سادہ پلاؤ اور گوشت کے مقابلے میں مصالحے دار بریانی' شب دیگ اور پسندے وغیرہ کم کھائے جاتے ہیں' لیکن مصالحوں سے پیاس زیادہ لگتی ہے' اسے صرف حراروں سے خالی سادہ پانی ہی سے بجھانا چاہیے' بوتلوں سے نہیں۔

پھوڑے پھنسی کا تیر بہدف علاج

شہادت کی انگلی پر لعاب لگائیں پھر تین بار بسم اللہ اللہ اکبر اور ایک بار **اَمْ اَبْرَمُوْٓا اَمْرًا فَاِنَّا مُبْرِمُوْنَ (الزخرف 79)** پڑھ کر دم کریں اور وہ لعاب پھوڑے پھنسی یا زخم پر لگائیں۔ عجیب وغریب تاثیر رکھتا ہے۔ خصوصاً وضو کے فوراً بعد عضو کو خشک کرنے سے پہلے اگر یہ عمل کیا جائے تو اس کی تاثیر بڑھ جاتی ہے۔ عورتوں کیلئے یہی دم تیل پر کر کے دیں یعنی لعاب پر دم کر کے تیل میں شامل کردیں۔ اس دم والے تیل کی برکت سے کوڑھ جیسی بیماری کے مریض بھی الحمدللہ ٹھیک ہوگئے۔ وہ افراد جن کی انگلیوں کے پورے گل گل کر گر رہے تھے اس دم والے تیل کی برکت سے بھلے چنگے ہوئے۔ یہ عمل میں نے خود کئی بار آزمایا ہے بہت نفع پایا۔ **(ایک بہن' پوشیدہ)**

غلام محمد زیبی' پشاور

دائمی قبض اور بواسیر کا فریدیؒ ٹوٹکہ

بیماری کے متعلق دریافت کیا تو بتایا کہ چند دن کے استعمال سے کافی افاقہ ہوا۔ میں نے تقریباً 20-25 دن استعمال کیا اور اسی فیصد آرام آ گیا اب گھر میں بنا کر رکھا ہوا ہے کبھی کبھی استعمال کرتا ہوں۔ الحمدللہ بہت فائدہ ہوا ہے

قبض پرانے امراض میں سے ایک مرض ہے بہت کم لوگ اس کی طرف توجہ دیتے ہیں اور اسے ایک عام سی چیز تصور کر کے علاج کرنے کی بجائے نظر انداز کر دیتے ہیں۔ حالانکہ اس کو معمولی مرض نہیں سمجھنا چاہیے اور اس کی طرف خصوصی توجہ ضروری ہے۔ آج پریشانیوں کا دور دورہ ہے اس کے ساتھ نہ خالص خوراک میسر ہے نہ آرام وسکون حاصل ہے اور خالص ماحول بھی محال ہے۔ یہی حال دوائیوں کا بھی ہے۔ ایسے میں انسان کے جواہر خمسہ لازماً متاثر ہوں گے معدہ چونکہ انسانی جسم میں مرکزی حیثیت رکھتا ہے اس لیے زیادہ متاثر ہی معدہ ہوگا۔ اگر معدہ درست ہوگا تو بہت بیماریوں سے بچاؤ ممکن ہوگا۔ ورنہ پیٹ کے ساتھ ساتھ دیگر بیماریاں بھی لاحق ہوں گی پیٹ کی بڑی اور عام دو بیماریوں میں ایک دست وپیچش ہے اور دوسری بیماری قبض کی بیماری ہے۔ اگر ہر وقت مکمل علاج نہ کیا جائے تو دیگر بیماریاں لاحق ہونی لازماً ہو جاتی ہیں۔ حکماء قدیم اور حکماء جدید نے بھی قبض کو ایک بڑی بیماری کہا ہے جس طرح دست وپیچش انسان کو کمزور کر کے بالکل نڈھال اور کئی بیماریوں میں مبتلا کر دیتا ہے اس میں بدنی کمزوری سرفہرست ہے۔ اسی طرح قبض بھی بذات خود ایک بڑی بیماری ہے بلکہ یہ کہنا بجا ہوگا کہ یہ دیگر بیماریوں کی جڑ ہے اور اس سے دیگر بیماریوں کا ہونا کوئی عجیب اور نئی بات نہیں کیونکہ جس درخت کی جڑ مضبوط ہوگی اس کا تنا بھی مضبوط اور طاقتور ہوگا اس کے مقابلہ میں جس درخت کی جڑ میں بیماری ہو وہ نہ تو اچھی طرح سے پروان چڑھتا ہے اور نہ ہی پھل پھول درست ہوں گے۔ دفع قبض ہی سے کئی بیماریوں سے بچاؤ ممکن ہے کیونکہ زنانہ اور مردانہ اکثر بیماریاں قبض ہی کی وجہ سے ہو جاتی ہیں۔ اس لیے اس طرف خصوصی توجہ بے حد ضروری ہے۔

یوں تو قبض کیلئے انگریزی اور دیسی ادویات کے علاوہ کئی گھریلو ٹوٹکے بھی موجود ہیں اور اس سے فیض یابی ہوتی رہتی ہے آج میں آپ کو ایک فقیری اور مجرب نسخہ بتاتا ہوں یہ نسخہ حضرت بابا فرید گنج شکر رحمۃ اللہ علیہ سے منسوب ہے۔ کافی عرصہ پہلے مجھے یہ نسخہ ایک صاحب سے ملا تھا۔ تجربہ کرنے پر بہترین ثابت ہوا۔ چنانچہ استعمال کے بعد تحریر کر کے محفوظ کر لیا۔ تاکہ کسی کے کام آ سکے۔ ہمارے ایک واقف کار کو عرصہ سے قبض کی شکایت تھی اور کبھی کبھی اس میں شدت بھی آ جاتی تھی۔ اس نے بتایا کہ کھانے کو دل نہیں چاہتا دل پر بوجھ' دماغ پر پریشانی اور بے سکونی کی کیفیت ہوتی' اکثر سر میں درد کی شکایت رہتی ہے کافی دوائیاں استعمال کیں۔ فائدہ ہو جاتا ہے لیکن عارضی طور پر' مکمل آرام نہیں آتا' اسپغول' تیل ارنڈ اور کبھی کبھی ہومیو پیتھک علاج بھی کرتا مگر آرام نہیں آتا۔ ایک دن میں اور وہ ایک جگہ بیٹھے تھے انہوں نے اپنی سب شکایتیں بیان کیں۔ میں نے ان کو یہی نسخہ لکھ کر دیا اور نسخہ بنانے کو کہا کہ اللہ کا نام لے کر چند دن استعمال کر کے آزمالیں۔ اس دوائیوں کے مارے نے ٹوٹے دل سے نسخہ بنا کر استعمال کیا۔ کافی دنوں بعد اس سے ملاقات ہوئی۔ بیماری کے متعلق دریافت کیا تو بتایا کہ چند دن کے استعمال سے کافی افاقہ ہوا۔ میں نے تقریباً 20-25 دن استعمال کیا اور اسی فیصد آرام آ گیا اب گھر میں بنا کر رکھا ہوا ہے کبھی کبھی استعمال کرتا ہوں۔ الحمدللہ بہت فائدہ ہوا ہے۔ اب دل اور دماغ پر بوجھ نہیں اور کھانا بھی شوق سے کھا لیتا ہوں اور کئی ضرورت مندوں کو دیا خدا کے فضل سے انہوں نے بھی فائدہ اٹھا کر تعریف کی اور ایسا کیوں نہ ہو کہ صاحب نسخہ (حضرت بابا فرید گنج شکر رحمۃ اللہ علیہ) خود ایک کامل ولی اور قابل تعریف ہستی ہیں خدا ان کے درجات اور بھی بلند فرمائے۔ آمین۔

تو لیجئے نسخہ حاضر خدمت ہے ہر ضرورت مند بھائی بہن استعمال کر کے فائدہ اٹھائیں اور ہم سب کو اپنی دعاؤں میں شامل فرمائیں۔ **نسخہ:** نمک لاہوری 2 تولے' الائچی کلاں ایک تولہ' مرچ سیاہ ایک تولہ' ثناء مکی ایک تولہ' سونٹھ ایک تولہ' کلونجی اور گل سرخ 3-3 گرام' تمام ادویات صاف کر کے باریک کوٹ چھان لیں اور محفوظ کریں۔ رات سوتے وقت 6 گرام پانی سے کھا لیا کریں ہفتہ میں ایک 2 مرتبہ روغن ارنڈ یا روغن بادام رات سوتے وقت دودھ میں کچھ مدت استعمال کریں خدا نے چاہا تو پرانے قبض کا بھی خاتمہ ہو جائے گا اور اللہ کا شکر ادا کریں مگر کچھ مدت متواتر کھانا ضروری ہے۔

سر درد کیلئے روحانی علاج

اس عمل کو کرنے والے کو اللہ کے فضل سے زندگی میں کبھی دوبارہ سر درد کی شکایت نہیں ہوگی۔ عمل یہ ہے:۔ ضرورت کے مطابق گُڑ لیکر کسی کھلے منہ والے برتن میں رکھ دیں' باوضو ہو کر اول وآخر درود شریف ابراہیمی کے ساتھ 7 مرتبہ سورۂ فاتحہ پڑھ کر اس گُڑ پر پھونک مار کر دم کریں۔ اب ڈھائی تولے گڑ کی مقدار مریض کو نہار منہ کھلائیں اس کے بعد اس وقت تک مریض کھانا نہ کھائے جب تک شدید بھوک نہ لگے۔ انشاءاللہ اللہ نے چاہا تو دوبارہ سر درد کی شکایت نہیں ہوگی۔ اس عمل میں مریض کا علاج پر اطمینان اس کی جلد صحت یابی میں اہم کردار ادا کرے گا۔ **(عبدالرشید' کراچی)**

دافع زہر

شہد' پیاز اور نمک کیساتھ اخروٹ پیس کر دیوانے کتے کے کاٹے پر باندھیں' زہر فوری دور ہو جائیگا۔ **(مشتاق' اسلام آباد)**

(بقیہ: روحانی محفل سے فیض پانے والے)

ایک ماہ کے اندر اندر میں ٹھیک ہو گئی اور اب الحمدللہ بالکل ٹھیک ہوں۔ نہ میں اب کوئی دوائی استعمال کرتی ہوں اور نہ کوئی گھریلو ٹوٹکہ......**(علیزہ' لاہور)**

پیٹ کے امراض کیلئے تین لاجواب نسخے

ھوالشافی: سونٹھ 50 گرام' نوشادر 20 گرام' قلمی شورہ 20 گرام' میٹھا سوڈا 50 گرام' چینی 150 گرام' عرق سونف یا پودینہ یا گلاب یا پانی ایک بوتل۔ تمام چیزوں کا پاؤڈر بنا کر پانی یا عرق میں حل کر لیں' باریک کپڑے سے چھان لیں۔ دو چمچ کھانا کھانے کے آدھ یا ایک گھنٹے بعد۔ سینے کی جلن' تیزابیت' قبض گیس' بھوک نہ لگنا انشاءاللہ اور بھی بہت سے امراض سے نجات ملے گی۔

نسخہ نمبر2: سالٹ 100 گرام' میٹھا سوڈا 20 گرام' نوشادر 20 گرام' قلمی شورہ 20 گرام' ایک بوتل عرق اجوائن یا عرق سونف حل کر کے چھان لیں۔ رات سوتے وقت 25 گرام سے 50 گرام تک استعمال کریں۔ عمدہ قبض کشا ہے' پیٹ کم ہونا شروع ہو جاتا ہے' جسم قائم دائم ہو جاتا ہے۔

نسخہ نمبر3: سوڈا سلی سلاس 100 گرام' میٹھا سوڈا 100 گرام' گلیسرین 100 گرام' چینی 100 گرام' پانی ایک بوتل میں حل کر لیں۔ ایک گھونٹ چھوٹا صبح' دوپہر' شام ہمراہ پانی۔ جسم میں درد' سستی ختم ہو جاتی ہے۔ **(حکیم غلام رسول' کامونکی)**

ع۔م۔چوہدری

درود و سلام کی اہمیت اولیاء کی نظر میں

☆درود شریف گناہوں کو ایسے مٹا دیتا ہے جس طرح بھڑکتی ہوئی آگ کو پانی بجھا دیتا ہے۔(**حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ عنہ**)☆اہل سنت والجماعت کی علامت اللہ تعالیٰ کے پیارے رسول ﷺ پر درود پاک کی کثرت پاک کی کثرت سے بھیجنے سے ہے۔(**حضرت زین العابدین رحمۃ اللہ علیہ**)

اللہ اور اس کے فرشتے نبی (ﷺ) پر درود بھیجتے ہیں۔اے ایمان والو! تم بھی نبی (ﷺ) پر درود بھیجو۔(**اللہ تعالیٰ**)

☆جو مجھ پر درود پڑھنا بھول گیا وہ جنت کا راستہ بھول گیا۔(**نبی کریم ﷺ**)

☆مجلسوں کی زینت نبی کریم ﷺ پر درود شریف پڑھنا ہے۔لہٰذا مجالس کو درود شریف سے آراستہ کرو۔(**حضرت ابوبکر صدیقؓ**)

☆نبی پاک ﷺ پر درود شریف پڑھنا جنت کا راستہ ہے۔(**حضرت ابوہریرہؓ**)

☆درود پاک کا پڑھنا، درود پاک پڑھنے والے اس کی اولاد اور اولاد کی اولاد کو رنگ دیتا ہے۔(**حضرت خدیجۃ الکبریٰ رضی اللہ عنہا**)

☆جمعہ کے دن علم کی اشاعت کرو اور حضور پاک ﷺ پر کثرت سے درود شریف پڑھا کرو۔(**حضرت عمر بن عبدالعزیز رحمۃ اللہ علیہ**)

☆اہل سنت والجماعت کی علامت اللہ تعالیٰ کے پیارے رسول ﷺ پر درود پاک کی کثرت پاک کی کثرت سے بھیجنے سے ہے۔(**حضرت امام زین العابدینؓ**)

☆میں اس چیز کو محبوب رکھتا ہوں کہ ہر مسلمان ہر حال میں درود شریف کثرت سے پڑھے۔(**حضرت امام شافعی رحمۃ اللہ علیہ**)

☆رسول اکرم ﷺ پر درود شریف پڑھنا سب عملوں سے افضل ہے۔(**حضرت ابن نعمان رحمۃ اللہ علیہ**)

☆اللہ تعالیٰ بھی درود شریف پڑھتا ہے اور فرشتے بھی حالانکہ فرشتے شریعت کے پابند نہیں مگر درود شریف پڑھ کر اللہ تعالیٰ کا قرب حاصل کرتے ہیں۔(**حضرت حلیمی رحمۃ اللہ علیہ**)

☆اے ایمان والو! تم مسجدوں میں نماز پڑھنا اور اللہ کے حبیب ﷺ پر درود شریف کی کثرت کو لازم کرلو۔(**سیدنا غوث الاعظم شیخ عبدالقادر جیلانی رحمۃ اللہ علیہ**)

☆رسول اللہ ﷺ پر درود شریف پڑھنا خوشیوں کے حاصل کرنے کا ذریعہ ہے اور نقصان والی چیز سے بچنے کا راستہ ہے۔(**حضرت علامہ عراقی رحمۃ اللہ علیہ**)

☆حضور اقدس ﷺ پر درود شریف پڑھنا ہر خیر اور انوار و اسرار حاصل کرنے کی چابی ہے۔(**حضرت سیدنا ابوالعباس رحمۃ اللہ علیہ**)

☆اس محبوب کریم ﷺ کا سب سے اولیٰ اور اعلیٰ افضل اور اکمل ذکر پاک آپ ﷺ پر درود شریف پڑھنا ہے۔(**حضرت امام قسطلانی رحمۃ اللہ علیہ**)

☆جس کو کوئی حاجت پیش آئے تو ہزار بار نبی کریم ﷺ پر پوری توجہ اور ادب کے ساتھ درود شریف پڑھے اور دعا مانگے انشاءاللہ حاجت پوری ہوگی۔(**سید مکرم علی خواصی رحمۃ اللہ علیہ**)

☆اللہ تعالیٰ کی بارگاہ میں جو درود شریف کے راستے سے آئے گا اس کو رد ہونے کا کوئی خوف نہیں۔(**شاہ عبدالحق محدث دہلوی رحمۃ اللہ علیہ**)

☆جنت صرف درود شریف سے ہے اس لیے وسیع ہوتی ہے کہ جنت نور مصطفیٰ ﷺ سے پیدا شدہ ہے۔(**سید عبدالعزیز دباغ رحمۃ اللہ علیہ**)

☆یاالٰہی درود شریف بھیج اُس ذاتِ گرامی (ﷺ) پر جس پر درود شریف سے اولیائے کرام کے درجے بلند ہوتے ہیں۔(**حضرت شیخ المشائخ سید سلیمان جزولی رحمۃ اللہ علیہ**)

☆جو شخص حضور انور ﷺ پر درود پڑھتا ہے تو اللہ تعالیٰ اس کے دل کو گناہوں سے یوں پاک کر دیتا ہے جس طرح پانی کپڑے کو پاک کر دیتا ہے۔(**حضرت خضر علیہ السلام بحوالہ القول البدیع**)

☆اہل محبت کو چاہیے کہ درود شریف پڑھنے پر صبر و استقلال کیساتھ ہمیشگی کریں۔(**حضرت شیخ اکبر ابن عربی رحمۃ اللہ علیہ**)

☆درود شریف گناہوں کو ایسے مٹا دیتا ہے جس طرح بھڑکتی ہوئی آگ کو پانی بجھا دیتا ہے۔(**حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ عنہ**)

☆اے بھائی اللہ تعالیٰ تک پہنچنے کے راستوں میں سے قریب ترین راستہ اپنے رسول مقبول ﷺ پر درود شریف پڑھنا ہے۔(**حضرت امام شعرانی رحمۃ اللہ علیہ**)

☆حضور اکرم ﷺ پر درود شریف پڑھنا صدقہ نہ ہونے کی صورت میں صدقہ کے قائم مقام ہو جاتا ہے۔(**حضرت حافظ بن حبان رحمۃ اللہ علیہ**)

☆حضرت شیخ عبدالوہاب متقی رحمۃ اللہ علیہ نے جب اپنے خاص الخاص پیارے مرید شیخ عبدالحق رحمۃ اللہ علیہ کو مدینہ منورہ کی زیارت کے واسطے رخصت کیا تو فرمایا کہ "یاد رکھ کہ اس راہ میں بعد از ادائیگی فرض کوئی بھی عبادت اگر فرض کے برابر ہے تو صرف درود شریف پڑھنا ہے تم کو چاہیے کہ تمام وقت اس میں صَرف کرو۔"

☆شیخ عبدالحق رحمۃ اللہ علیہ نے عرض کی اس میں کوئی خاص عدد ہو تو فرمائیے تاکہ میں اس قدر پڑھوں۔حضرت نے فرمایا کوئی عدد نہیں۔اتنا پڑھو کہ تمہاری زبان اس میں تر ہو جائے اور تو اس رنگ میں رنگین ہو جائے۔(**حضرت عبدالوہاب متقی رحمۃ اللہ علیہ**)

☆درود شریف پڑھنے کا حکم اس لیے دیا گیا ہے تاکہ روح انسانی جو ضعیف ہے اللہ تعالیٰ کے انوار کی تجلیات قبول کرنے کی طاقت حاصل کرلے۔(**حضرت امام فخر الدین رازی رحمۃ اللہ علیہ**)

☆جو ایک کروڑ مرتبہ حضور نبی کریم ﷺ پر درود شریف پڑھے وہ حکیم الامت بن سکتا ہے۔(**حضرت علامہ اقبال رحمۃ اللہ علیہ**)

☆مشرق و مغرب کے علوم نے مجھے چنداں نفع نہیں پہنچایا، مجھے نفع تو صرف پہنچایا ہے رسول اللہ ﷺ پر صلوٰۃ و درود نے۔(**حضرت علامہ اقبال رحمۃ اللہ علیہ**)

☆ہر اہل ایمان کو چاہیے کہ درود شریف کثرت سے پڑھے اور کسی حال میں بھی درود شریف سے غافل نہ رہے۔(حضرت قاضی ابوبکر بن بکیر رحمۃ اللہ علیہ)☆حضور اقدس کی ذات انور پر درود و سلام عرض کیے بغیر دعا زمین و آسمان کے درمیان معلق رہتی ہے۔☆جو شخص حضور نبی کریم ﷺ پر درود نہ بھیجے جس وقت کہ حضور اقدس ﷺ کے پاک نام کا ذکر کیا جا رہا ہو پس وہ پکا بخیل ہے اور اتنا اضافہ کر اس پر کہ وہ بزدل نامرد بھی ہے۔(حضرت علامہ سخاوی رحمۃ اللہ علیہ)☆اگر مجھے ذکر خدا کے بھول جانے کا اندیشہ نہ ہوتا تو میں قربِ خدا تعالیٰ کو صرف درود مصطفیٰ ﷺ کے ذریعے حاصل کرتا۔(**سیدنا حضرت علی المرتضیٰ رضی اللہ عنہ**)

☆جس کو اللہ تعالیٰ کا ذکر کرتے یا رسول اللہ ﷺ کی ذات پاک پر درود پڑھتے دیکھوں تو اُس کا احترام کرتا ہوں۔اسے اپنی طرف متوجہ نہیں کرتا۔اپنی ضرورت مؤخر کر دیتا ہوں کیونکہ وہ اس مصروفیت میں اللہ تعالیٰ اور حضور انور ﷺ کا ہم نشین ہوتا ہے۔(**امام عبدالوہاب شعرانی رحمۃ اللہ علیہ**)

☆صفاء قلب کے ساتھ حضور اکرم ﷺ پر درود بھیجنا دنیوی و اُخروی تمام مقاصد کے حصول کا ضامن اور تمام مشکلات کا حل ہے جو شخص اس پر عمل کرے گا وہی اللہ تعالیٰ کا سب سے بڑھ کر برگزیدہ ہوگا۔(**حضرت شیخ ابوالعباس رحمۃ اللہ علیہ**)

(داعی اسلام حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی مدظلہ' پھلت)

ایک خوش قسمت شہید محبت

یہ سن کر جیسے وہ بلک گئے ہوں' بیتاب ہوکر بولے اپنے نبی ﷺ سے محبت کسی مسلمان کو نہ ہوتو وہ کتے کی موت مرے گا' میں نے عرض کیا حاجی صاحب پیارے نبی ﷺ سے ملاقات کا شوق بھی ہوگا؟ بولے بھلا کون مسلمان ہوگا جسے آپ ﷺ سے ملاقات کا شوق نہ ہو

دو روز سے بھیڑ کی وجہ سے حرم شریف میں اندر حاضری نہیں ہو پائی تھی' اس لیے عصر کی نماز باہر پڑھ کر یہ حقیر حرم میں داخل ہوا' ترکی عمارت میں ایک عرب حاجی نے اپنے برابر میں جگہ دیدی' میں نے سلام کیا تو جواب دیا' وہ حاجی صاحب کلین شیو تھے اور مونچھ اتنی بڑی کہ خدا کی پناہ' ڈاڑھی کا ایک حصہ مونچھوں میں ملا کر بڑی ڈراونی صورت جیسے کسی مقابلہ کیلئے تیاری کی ہو' اس حقیر کو وہ چہرہ دیکھ کر بڑی تکلیف ہوئی اور شاید اپنی بڑائی اور تقویٰ کے ساتھ اس خوش قسمت حاجی کی حقارت بھی۔ مگر چونکہ انہوں نے اپنے آپ کو سمیٹ کر اس حقیر کو جگہ دیکر احسان کیا تھا تو حرم کی مبارک فضا میں الدین النصیحۃ (دین تو صرف خیر خواہی ہے) کا فرمان رسول ﷺ یاد آیا' میں نے ان حاجی صاحب سے مصافحہ کیا تعارف پر معلوم ہوا شام کے قریب رہنے والے ایک انجینئر ہیں' انگریزی بھی بولتے ہیں میں نے معلوم کیا یہ مونچھیں آپ نے کسی مقابلہ کیلئے تیار کی ہیں؟ انہوں نے کہا نہیں بس مردوں کی شان سمجھ کر رکھی ہیں' اس حقیر نے ان سے عرض کیا کہ اللہ کے رسول ﷺ سے آپ کو محبت ہوگی؟

یہ سن کر جیسے وہ بلک گئے ہوں' بیتاب ہوکر بولے اپنے نبی ﷺ سے محبت کسی مسلمان کو نہ ہوتو وہ کتے کی موت مرے گا' میں نے عرض کیا حاجی صاحب پیارے نبی ﷺ سے ملاقات کا شوق بھی ہوگا؟ بولے بھلا کون مسلمان ہوگا جسے آپ ﷺ سے ملاقات کا شوق نہ ہو' میں نے عرض کیا حاجی صاحب اس حال میں اگر ہمارے پاس حضور ﷺ آجائیں تو آپ اس صورت میں ان سے ملاقات کریں گے یا منہ چھپائیں گے؟ وہ بولے شرم تو ضرور آئے گی میں نے عرض کیا: پیارے بھائی جس صورت میں نبی اکرم ﷺ سے ملاقات کرتے ہوئے شرم آئے اس میں کیا خوبی ہے' وہ بہت شرمندہ ہوئے' رونے لگے اور بولے کہ میں نے حج قربان کی نیت کی ہے' کیا احرام میں مونچھیں کٹوا سکتا ہوں' میں نے کہا بالکل نہیں' ارادہ کیجئے اور حج کے بعد مونچھیں کٹوایئے اور ڈاڑھی ابھی سے رکھ لیجئے انہوں نے میرا ہاتھ پکڑا اور بہت شکریہ ادا کیا اور وعدہ کیا کہ آپ نے مجھ پر بڑا احسان کیا' اب میں پوری ڈاڑھی رکھنے کا وعدہ کرتا ہوں' بار بار میرے ہاتھوں کو چومتے رہے' ان پر بہت رقت طاری ہوئی اور بولے یہ جگہ تو اللہ کی محبت میں بیٹے کو قربان کردینے کی یادگار ہے' یہاں جان دیدے تو جان بھی دی ہوئی اسی کی ہے۔ اس سے بھی کہاں حق ادا ہونے والا ہے' ہم اللہ کی محبت میں اپنی صورت بھی اس کے نبی کی سی نہیں بنا سکتے' یہاں جان بھی قربان کردیں تو کم ہے' بہت دیر تک وہ روتے رہے اور عربی میں استغفار کرتے رہے' مغرب کی نماز کھڑی ہوگئی اگلے روز 8 ذی الحجہ تھی حج کی گویا پہلی تاریخ' شیخ سبیل حفظہ اللہ نے نماز پڑھائی' سورۂ صف کی آیات پڑھنا شروع کیں' وہ ہچکیوں سے روتے رہے اور دیکھتے دیکھتے گر پڑے' میں نے نیت توڑی زمزم لاکر ان کے منہ میں ڈالا' پولیس والوں کو اطلاع دی' ان کے منہ پر رومال سے ہوا کی' وہ روتے روتے انما اشکو بثی و حزنی الیک پڑھ رہے تھے اچانک وہ: رضیت باللہ ربا وبالا سلام دینا و بمحمد نبیا و رسولا پڑھنے لگے۔ پولیس والے اسٹریچر لے کر آئے مگر وہ اپنے رب کی آغوش رحمت میں سوگئے تھے۔ اناللہ وانا الیہ راجعون' اس حقیر نے ایسا محسوس کیا جیسے کسی نے اوپر سے کلام محبوب پڑھا ہو: رجال صدقوا ما عاھدو اللہ علیہ فمنھم من قضیٰ نحبہ و منھم من ینتظر۔

اس خوش قسمت شہید محبت تائب نصوح کے مسکراتے چہرے کو دیکھ کر یہ شعر یاد آیا:

جان دی دی ہوئی اسی کی تھی حق تو یہ ہے کہ حق ادا نہ ہوا

مجھے اس شہید محبت نے گویا یہ نصیحت کی کہ ظاہری شکل دیکھ کر بدگمان نہ ہونا' نہ جانے اندر کون سا لعل چھپا ہو۔

(بقیہ: عینک توڑ مچھلی کا سوپ' آزمانے کے بعد)

ختم ہونے کے قریب ہو' جوانی میں یا بڑھاپے میں' وہ یہ شوربہ ضرور استعمال کریں۔ بعض طبیعت موسم گرما میں برداشت نہیں کرسکتی تو موسم سرما اس کیلئے نہایت' بہترین ہے۔ آپ کو ان تمام بیماریوں میں کوئی بیماری نہیں لیکن آپ اگر کچھ عرصہ مچھلی کے سر کے سوپ استعمال کرلیں تو ان بیماریوں میں سے کوئی بیماری آپ کو چھو بھی نہیں سکتی۔ مجھے انڈیا کی ریاست کیرالہ کے ایک صاحب نے بیرون ملک ایک بات بتائی کہ وہاں کے لوگ ریاضی' سائنس اور دنیا کے مشکل سے مشکل ترین علوم میں بہت باکمال ہیں' میں نے اس کی وجہ پوچھی کہنے لگے مچھلی اور مچھلی کے سر کا استعمال۔ مچھلی کا سر عقل کی آخری سرحدوں سے دانائیوں اور دانشمندیوں کو نکال کر انسان کے وجود میں نکھر کر معاشرے میں اس کی صلاحیتوں کو بکھیر دیتا ہے۔ یہ وجود لاکھوں کروڑوں کی خیروں اور برکتوں کا ذریعہ بنتا ہے۔ آیئے! ہم مچھلی کے سر سے فائدہ اٹھائیں اسے ضائع ہونے سے بچائیں۔ بس اتنا کرلیں کہ بڑوں کیلئے ایک پیالی اور بچوں کیلئے آدھی پیالی ہر دو یا تین دن کے بعد چند دن چند ہفتے یا چند مہینے استعمال کریں۔ میرا تو مشورہ یہی ہوگا کہ سید بادشاہ کا یہ تجربہ آپ اور لوگوں تک بھی پھیلائیں اور اسے عام سے عام کریں' سستا بے ضرر اور نہایت کارآمد ٹوٹکا ہے۔

شادی کیلئے خاص عمل

ایک عامل صاحب نے بڑے دعویٰ سے بتایا ہے' عمل کر کے ہی آپ کو پتہ چلے گا کہ کتنا آسان اور تیر بہدف عمل ہے۔

عمل: اچھی طرح پاک وصاف ہوکر خوشبو لگا کر دل میں نیت شادی کر کے قرآن مجید کو کھولیں' درود ابراہیمی طاق دفعہ پڑھیں' پھر بسم اللہ پڑھ کر سورۂ فاتحہ اور بعد میں سورۂ بقرہ جو پڑھ سکیں پڑھیں۔ آخر میں درود شریف پڑھ کر دعا مانگ لیں' روزانہ جہاں سے چھوڑا تھا اس سے آگے اسی طریقہ سے پڑھ کر قرآن مجید ختم کریں۔ عامل صاحب نے فرمایا ہے کہ قرآن مجید ختم ہونے سے قبل بندوبست ہوجائیگا اگر ختم کرنے سے پہلے شادی ہوجائے یا منگنی وغیرہ ہوجائے تو قرآن مجید پڑھنا نہ چھوڑیں ختم کر کے چھوڑیں۔

ثواب کا ثواب اور کامیابی ہی کامیابی

(بقیہ: صرف 2 خشک کھجوریں)

کہا مگر آپ نے یہ تھوڑی سی قیمت بھی کیوں لگائی؟ کہنے لگے اس وجہ سے کہ مجھے ایک باندی ملتی ہے اور اس کو اللہ تعالیٰ نے ایسا حسن دیا کہ اگر وہ اپنا دوپٹہ آسمان کی طرف کردے تو سورج کی روشنی ماند پڑ جائے اگر وہ مردے سے کلام کرے تو مردہ زندہ ہوجائے' اگر کھارے پانی میں تھوکے تو میٹھا پانی ہوجائے' لباس پہنے جو ستر رنگ جھلکے اور اس کے اندر اتنی خوبصورتی ہمیشہ کیلئے ہے اور اس کے دل کے اندر اس کی محبت اور وفا کے جذبات تو آنکھوں سے دیکھا جاسکتا ہے۔ یہ آخری رات کو دو نفل پڑھنے پر بندے کومل جاتی تو جب دو نفلوں پر ایسی چیز ملتی ہے تو پھر اس کی تو میں نے کھجوریں بھی زیادہ ہی قیمت لگادی ہے۔

کمی بھوک کا سادہ گھریلو ٹوٹکہ

بھوک اچھی طرح نہ لگتی ہو' پیٹ میں ریاح بھرے ہوئے ہوں' قبض رہتا ہو تو پریشان نہ ہوں' اپنے کچن سے ادرک لے کر تراش کر ریزہ کریں اور اوپر سے نمک چھڑک کر ایک دو ماشہ کھائیں' بھوک اچھی طرح لگے گی' ریاح خارج ہوں گے اور قبض رفع ہوجائیگا۔ (ساجدہ' گوجرانوالہ)